大圆满前行系列三·普贤上师言教

大圆满龙钦宁体前行引导文

普贤上师言教讲记四·寿命无常二

嘉维尼固尊者 讲授
华智仁波切 记录
益西彭措堪布 译讲

尚未定稿 请勿翻印

免费结缘 非卖品

禁止用作任何商业用途

大圆满前行系列三·普贤上师言教

大圆满龙钦宁体前行引导文

普贤上师言教讲记四·寿命无常二

嘉维尼固尊者 讲授
华智仁波切 记录
益西彭措堪布 译讲

尚未定稿 请勿翻印

目录

寿命无常原文……1
寿命无常讲记……21
丁五、思维种种喻义而修习无常……21
附录一……279
附录二……290
附录三……294
附录四……307
附录五……326
附录六……332
附录七……344
附录八……349
附录九……359
附录十……379
附录十一……390

大圆满龙钦宁体前行引导文

普贤上师言教讲记（四）

寿命无常二 原文

嘉维尼固尊者 讲授 华智仁波切 记录

益西彭措堪布 译文

大圆满龙钦宁体前行引导文普贤上师言教讲记四

寿命无常二

嘉维尼固尊者　讲授
华智仁波切　　记录
益西彭措堪布　译文

丁五、思维种种喻义而修习无常

思维种种喻义而修习无常者，总的思维劫的增减也无常。也就是往昔劫初之时，一切人是由各自的身体现光，此外空中无日月，以神变游步虚空。身躯也具多由旬高，食甘露食，喜乐圆满，有堪比诸天之处。然而由烦恼及不善的增上力，渐次隐没而成了如今这样。继而由人类烦恼变成越来越粗的增上力，寿量及福德的一切方面越来越减，而到最终人寿十岁之间，寿量也越来越

短地在走。

疾疫、刀兵、饥馑的三灾兴起后，能将南赡部洲的人类多数灭尽。而于诸剩余者，由圣尊弥勒的幻化讲说断杀生法故，身量也成了一肘，及寿量将成二十岁等，渐次增上。人类的寿命能达八万岁的时期，怙主弥勒降生后成佛，转正法轮。

如是一增一减的十八个来回圆满后，到人寿堪住无量岁的时期，胜解佛出世后，于之前贤劫千佛之寿量的总和那么长安住，而且如彼等作诸义利之事，尽其所有的总和那么多作了事业。而最终此劫也将坏尽等。于劫的增减观察，也不超出无常的自性。

别分观察，细看四季的变化也是无常。夏季，一切草原普现青翠，一切雨水像甘露一样降下，人们享用圆满的喜乐，无量鲜花品类繁多，白黄红绿遍地显现，犹如天境。秋季，金风之力既起，草原的绿色变了，一切花果次第枯萎。冬季，地冻如石，水皆成冰，寒风凛冽，在多日马程中寻找先前夏季所生的花，一朵也得不到，成了这样变易等。夏去秋生、秋去冬生、冬去春生等，次第生故，一切前前时的阶段都将转成其他而无常。而昨天与今天、今早与今晚、今年与明年等，一切都次第无常。若衡量此无常相，就知道一切无可依靠。

特别在我们所住的国土中，有许多往昔富裕兴旺的

城市、寺院等，现在已落入衰败的阶段；而往昔诸多贫困、弱小等处，现在具足名、利、权、财等，皆不出无常的自性。我们一个家族中的人，也是前代的父、祖、高、曾等，凡是所生皆次第死去，而今只剩下名字了。自己的兄妹等也多有死去，到如今，连他们现在是转生在这里还是在哪里都不知道，一个也没剩下。去年权财兼具、富裕显赫犹如人间庄严的那些人，也有许多今年已经消失而只剩名字了。现在权、财、名、利四者荟萃一身，成为常人所愿之境的那些人，也到明年此时或仅仅下个月还有没有，谁也不知。下至自家的牲畜，牛、羊、狗等，前面死掉多少，现在还有多少，这一切最终变成什么，若观察皆不出无常的自性。往昔百年之前一切人中，现在未死而留存的一个也没有，现在南瞻部洲一切众生，百年之内也将全数死尽，无一剩余。

是故，内外情器此等一切法上，一个常坚的也没有。具体地说，一切生者无常而死，一切积集无常而尽，一切合会无常而离，一切堆积无常而倒，一切崇高无常而堕。如是一切亲怨、苦乐、贤劣、分别也都无常。

有生皆归死

也就是说，高如天空、威如霹雳、富如龙王、美如

天仙、饰如彩虹，无论是谁以及是怎样的，当死猝然降临时，都没有一刹那的自由，而裸体空手放在腋下后，对物（财物）、亲（近亲）、眷（弟子）、部（属民）以及饮食受用这一切，明明不想离开却要遗弃，而如从酥油的中央拔毛一样，离世而走。

纵为数千僧徒首领的上师，也一个僧徒带不走；纵为数万部下的头人，也一个仆人带不走；纵是享有南瞻部洲一切事物的主宰，也一针一线无权带走；甚至自己最爱惜的身体，也要遗弃后而走。

那时活的时候，身包在上等的绸缎中，口处在饮茶酒的境界中，崇高及庄严如天神般的身体，也成了所谓的尸体，见而生畏，脸色发青，僵僵地歪斜，是变成这么样的。米拉日巴尊者说：见而生畏之尸体，即在现今此身有。彼时用绳捆住，以帘遮蔽，以土石垫住，碗也倒扣枕边，平生怎样爱惜爱重，都作了可怖及发呕之处。

现在虽然把羔儿皮衣或者柔软毛皮叠好，作了枕头，也是在上面睡一个时辰，忽然身体不适，就要左右翻身。然而，彼时只是一块石头或者草皮垫在脸下后，头上任沾尘土，不出此状。

现在像我们的一家之主或家庭主力认为：我自己没有的话，剩下的人就只有饿死、冻死了，或者被怨敌杀死、被水冲走，现在这些人的受用、喜乐等，有这个，

有那个，一切都唯一是我的恩德。但是死的时候，家人也是把他的尸体烧在火里，或者投在水里，或者扔在尸陀林中，处理到没有了之后，住在心乐的状态中，此外什么也没有。

死时是需要唯一自己在中阴的处中无伴一个人漂泊，彼时唯一圣法成为归处故，心想：从现在起能否修成一个圣的天法？无论如何也需要精勤。数数地思维。

积集皆消散

如是一切积集皆是尽法。也就是说，像主宰南瞻部洲的大王，也有终成乞丐的时候；许多上半生受用圆满的人，下半生财食、受用一切穷尽，饥饿而死；以及去年拥有几百匹牛马的人，也以雪灾或疾病等耗亡后，今年成了乞丐；又有昨天权财兼具的富贵人，也被敌人摧毁后，今天作了乞丐等。许多是我们现见的事。既然如此，受用、财物无法恒常拥有之故，心作是念：我需要修布施的路粮！数数思维。

合会皆别离

一切聚会终究也无常分离，犹如国土各大市场道场

中，来自异地的数千数万人聚会，此等一切最终也散归各自之地，现在我等师徒、主仆、福田施主及道友、兄弟、夫妻等，慈爱共住，也终究无法不分离。如果猛利死缘或骤发缘忽然发生的话，就连现在不分离的决定也无有。是故，现在聚会在一起的道友、夫妻等，也是会骤然骤然就分离的，故不作嗔恚、斗争、恶语争吵及打架等。而无长期相处的决定故，心作是念：仅仅瞬间的显现中，须慈悯相处而护他。如是思维。帕当巴云："家人无常犹如集市客，不作恶语诤斗当热瓦。"

堆积皆倒塌

一切堆积的石堡也都终成倒塌，也就是昔日兴旺的城市及寺院的空虚之处，于此等起先也是有个好的主人，而现在阶段已成了禽鸟的窝巢。例如在天子赤松德赞时期，由幻化的工人建造，并且由邬金第二佛作过开光的桑耶三层宝顶，也突遭火灾而一日灭尽；法王松赞干布时代，红山宫殿有能堪比胜利妙宫那样，也是现在连基石亦不存的话，我等城中的屋宅及寺院如虫穴一般，对此作爱惜有何用呢？由此心作是念：我要像噶举先德的传记那样，舍离家乡、取住异地、洞穴为居、野兽为友，损减衣、食、名誉三者后，对心依于法、法依

于贫、贫依于死、死依于干涸之壑的觉沃噶当四依法，需要做个彻底的。从内心里思维。

崇高皆堕落

崇高之位、勇猛之势亦是无常的，例如顶生王是主宰四大部洲的金轮王，而且发展到统御三十三天天界，与天王帝释同坐一垫，战阿修罗，力能退却，也终堕地上，诸欲未得满足而死。现在我等所见的法中，亦是国王、政教共主的仲科及地方官等，凡具威权及名利者，常住彼状况的一个也没有。去年给别人判刑的法官们，也多见今年要睡在监狱里，因此以无常之权势有何用？是故心作是念：恒无衰坏天地众生普应供养的无上正等觉位，我唯修此。如是思维。

怨亲无常

如是怨亲也是无常，往昔圣者嘎达雅那前去乞食，见到某家有个主人怀里抱着一个儿子，吃一鱼肉，样子像吃得很香，一条母狗在啮嚼鱼骨，他用石头打狗。尊者神通观察，见到那鱼是他这世父亲转的，而那狗则是这世母亲转的，前世杀害自己的怨家因为有命债而转为

儿子。尊者见而说偈：“边啖老父肉，边打亲生母，怀中抱杀敌，妻子啮夫骨，欲笑轮回法，（亲怨妄假立。）”在现生中也多有杀生仇家，后来作了和合的朋友，结成亲家，比其他朋友还好；又见到虽然是父母兄弟，但为了一点微薄的财物和受用而怀恨之后，一者对另一者作尽损害；以及虽是一家人或亲戚，但以少许骤生缘而成为怨敌，以一杀一。因此，任何怨亲都无有常，由此心作是念：我要以慈悲之心护一切有情。数数思维。

苦乐无常

苦乐的阶段亦是无常的，譬如很多人上半生富裕安乐，下半生却贫乏困苦；又有很多人上半生苦，下半生却很安乐；还多有上半生作乞丐，下半生却成了国王。如至尊米拉日巴的伯父，上午以迎娶儿媳作欢乐宴会，下午房屋倒塌，发出痛苦的哀啼声，也是不可思议呀！为法难行受很多门类的苦，然而终将得到无上喜乐，就如过去出世的诸佛、诸先辈和至尊米拉日巴那样；由造罪积受用，虽然经营而作成了安乐，然而终将成为无边际的苦。如昔日⿱人⿰身隹沃国家最初七天降粮食雨，接着七天降衣服雨，接着七天降珍宝雨，最后降土雨，而国人全数埋在土下，死后堕入恶趣。苦乐的情形就是像譬喻这

样，因而心想：我要做到对无常的苦乐不作得失的缠缚，而且对世间此生的一切喜乐受用，要做到像唾液一样舍弃，为法难行、以坚毅取受诸苦后，追步诸佛先圣之足迹。诚心如此观修。

贤劣无常与分别无常

贤劣也是无常的，从世间方面来讲，有功名利禄、能言识广、为人信重、勇健机智的一些人也是到了衰败之时，先所积集的福德已尽，此时一切心思皆起颠倒、一切所作皆不顺遂，被人讥笑、自生懊丧、受人轻贱，唯成这样。以前有的那些少分功德好像成了穷尽后什么也没有了。有很多人是这样。很多以前被称为无见识、无头脑或奸诈、妄语的人，后来反而得到受用及财富，如所说“欺诈老了成主翁”一样成为他心信托之处，算是有贤德、思虑的人也屡见不鲜。

佛法方面也如所谓的“道人老年学求知，廉者老年勤积蓄，导师老年成家长”，上半生是舍尽俗事的舍事者，也于下半生勤积财物；上半生为人说法的阿阇梨，也在下半生做了猎人、行盗抢劫；上半生持戒的堪布，却在下半生做了很多孩子的父亲等等。又有上半生唯行罪业，下半生唯修圣法而得成就；或者即使未得成就，

然于临终时以得入道，成了来世增上等，也多有此事。所以，在当前刹那性的贤劣显现中，连一个常、坚的也没有。

然而，于自己稍许生起一些求解脱心厌离心，做了些像似法的修持，其他世间人便认作贤妙，而由施主、弟子等侍奉时，自己不审察自相续而认为“我已如何如何了”之后，以骄慢熏染自相续，心态高举而生起了“我什么也可以做”的心，此是魔已现前而受其蛊惑了，如此在尚未获得将我执逐出境外、现起无我空慧的圣者地前，贤劣之现相全无常性之故，需要恒时修死无常，以及常观已过，常处低位，常发求解脱心厌离心，常学调柔不放逸，常时思维有为皆无常及轮回之苦后，于忧患、伤感及心如死灰上学。米拉日巴尊者云：“寂无人谷岩洞中，心灰无复起心时，师乃三世佛体性，心切无有分离时”，需如此说般修持。

如果没有这样修持，这骤然起的分别也是无常的，因而无法预定它将变成什么。有一位塔巴比丘，从前跟亲戚结怨，日后进入佛门修道。当他已经获得风心自在而能在空中飞行时，一天为了吃施食，一群鸽子集聚过来。由此他想：“我若有如此军队的话，就能制伏诸怨敌了。”一个恶分别未安在道上，由此后来出现的是他流落本地，做了一名军官。

如是虽然暂时由上师及善友的助缘略得法之光明，然而一生之想无有常故，因此需要每日以法度过，做到寿量与修量相等。如此作念而思维。

如是对于众多的譬喻和义理广做思维。但还要在此之上修深信心，上至三有之顶下至无间地狱，丝毫无有常恒坚固，唯是变异增减的自性。

丁六、思维死缘不定而修无常

思维死缘不定而修无常。我等瞻部洲人，自从生后就注定死亡，然而死法、死缘、死时都不决定。对谁来说都不决定是在何时死、何处死、如何死及以何死，因为，在此世间活缘极少，死缘极多。如阿阇黎圣天所说："死缘极众多，活缘极微少，此亦成死缘。"水、火、毒、极险处、野人、野兽等致死因缘极多，而存活因缘仅除少许外无有。计为活缘的诸衣食等也有变成死缘的。也就是说，吃有毒食品，或者虽然无毒，但认为马上能对身体有利后，所吃的食品也多有变成毒素，或成为不合宜而作死缘的，这类也很多。特别是现今时期，多数人肉食的贪欲大，因此依着任随其意享用血肉之食后，好像没有不得"玛敦"和"夏振"病的。此外，还有由饮食和威仪失度，生肿瘤、涎分、水肿等病而造成

死亡，这类缘也不计其数。同样，由追求受用及名誉等而到达敌方的战场，或者走到毒虫、猛兽出没之地，或者不观察率意渡河等，成了致死因缘的也不计其数。

再者有种种死缘，诚然是不定时分而死。也就是说，有些是在胎中死，有些刚生就死，有些盛壮时死，有些老衰而死，有些来不及医治调护而死，又有些久病卧床，之后死眼看活人瘦骨嶙峋而死。还有些得了“洞投”那样的病，正在吃东西还没吃完，正说话还没说完，正做事还没做完就死去，也多有此事。还有些是自己杀掉自己而死的。

如是在数多死缘中生存力薄，如风中油灯一样住着，所以说不定此时死就突然来临，连明天也难保不生为头或口上长角的一个旁生。是故，对于死时不定、生处不定当起深忍之心。

丁七、思维猛利欲而修无常

思维猛利欲而修无常者，一切时、一切分位中唯修死想，而于一切行住卧三者中，口中都说、心中都明现“此是此世间的最后威仪”，如此而修。如果去其他地方，则念会死在彼处或想不一定能回来，如果走在道上或者在椅子上休息，也念“会死在这里吧”。若在某处

安住也念“会在此处死吧”。夜晚睡卧之时，也念“今晚会死在睡卧之处”，或念“明早不一定能起床”。早晨起床之时，也念“今天白天会死在这里吧”，或想“今晚不一定能睡卧”。如是发自内心痛切地唯修死想，而像昔日噶当派的诸格西睡卧之时，思念“明早能否举火不得而知”，不覆盖余火，而且饭碗也倒扣而放置等，及时及时地唯一修作心往念死上转的欲乐，像这样修持。

仅仅修死尚不完足，临终得益者唯有圣法之故，在恒时不离忆念正知的状况中，由了知一切轮回之事皆为无常、无有坚实，需要劝自己行真实之法。也就是，总的身心积聚无常故，于借用物莫执为我；行走的话，道路无常故步履向法中行；住的话，处所无常故心中修作净土，饮食及受用无常故受用三昧之食；睡卧的话，睡眠无常故净除错乱而住于光明；富的话，资财无常故亲近七种圣财，亲友及邻居无常故静处劝心出离，权位及声誉无常故常时持低位，言论之句无常故劝持真言、劝诵真经，信心及出离无常故勤修坚固誓愿，想及分别无常故学人品贤良。

觉受和现证无常故，当送达法性尽地。彼时生死之媒已倒下，已得乐死之把握，已持无死之坚地，如雄鹰高空远飞一样，所以从那以后不需要修“会死哟”这样

的悲观。如至尊米拉云："吾因畏死入山住，修而复修死无定，得持无死性坚地，今时已无死畏矣！"

无等达波仁波切金口也说："起初要为生死之畏所驱，如鹿子逃脱地牢一样；中间要做到死而无悔，如农夫努力耕耘一样；最后要做到心安无事，如大事圆成的士夫一样。再者，起初要明知无有空闲，像身体的要害被箭射中一样；中间要做到无散修习，像死了独子的母亲一样；最后要做到明知无有所作，像家畜被怨敌驱走的牧人一样。"未如此生起之间，需唯修此死无常。

世尊也说："若多修了无常，则是于一切诸佛已行供养；若多修了无常，则令一切诸佛心得庆慰；若多修了无常，则得一切诸佛授记；若多修了无常，则为一切诸佛加持。譬如诸迹之中象迹最胜，如是内佛教法修的一切想中，唯修无常之想为殊胜。"又《律本事教》中说："于我眷属犹如贤瓶比丘舍利子、目犍连这样的一百位，布施斋饭及物品，不如一刹那间忆念有为无常尤为殊胜。"

如是，有一位居士问善知识博朵瓦："按修一法来说，以何为重要？"博朵瓦金口说："若论修一法，无常最为要。因为修此死无常的话，初作入法之因，中作劝善之缘，后作证法平等性之助。复次，若修无常者，初作断除此生绳索之因，中作退除一切生死耽著之缘，

后作趣入涅槃正道之助。复次，若修无常者，初做生信之因，中作发起精进之缘，后作生慧之助。复次，若修无常而在心续中生起的话，初作求法之因，中作修法之缘，后作究竟法之助。复次，若修无常而在心续中生起的话，初作发起擐甲精进之因，中作发起加行精进之缘，后作发起不退转精进之助。”帕当巴金口也说：“若于相续中生起无常者，初作入法之因，中作精进之鞭策，后作证得光明法身。”

是故，相续中未生起一个不虚假的无常之想的话，无论做多少外现的闻法修法，最终都成了法油子的因。当巴金口亲言：“藏人修法没见一个念死的，也未见一个留世的。总之，穿著法衣后喜爱积累财富，是认为以此可以在阎罗王前量财赎罪吧？对好的一切物品收集保管的做法，是认为可以在地狱中密谈量财免刑吧？见到此等藏地修法者的话，真想笑哈哈！谁具多闻骄慢高，谁善修习积资财，谁依静处多喧杂，谁离故乡无羞惭。此等于法是油滑，此等于罪是喜爱。虽见他人亡，不知自将死，因此，错误最初是由心续中未起无常之想所引起的。”

是故，修无常想者，也是开启修一切法的前行之门。有人向格西博朵瓦请问净除恶缘的教授。博朵瓦金口说：“你若多思维死无常，而生起一个于死决定的心，

则出现断罪无难、行善无难。彼之上若多修慈悲，于心续中生起的话，则出现利益有情无难。彼之上若多修诸法实相空性，于心续中生起的话，则出现净除错乱无难。”如是心续中生起无常的话，则出现像给呕吐患者布施油食那样，彻底退掉对此生世间一切事业的耽著。至尊上师[1]金口也说：“我见到此世间怎样的一个高贵者、权威者、富饶者、美饰者，心也不逸走于爱慕中，而仰慕先德的传记，这实际是由相续中生起了少许无常。在此之外，我没有更好的教授可开示。”如是数数亲言。

如是之无常者心续中生起之量是怎样的呢？要达到喀啦公穹格西一样，格西去后藏觉摩喀啦山中修行时，在岩洞口有一荆棘丛挂其法衣故，他先思维“是否断除”，继而心念“不知我能否不死而出去，不如仍作善行的话利益大”。想后，没有断除。出洞时又如是出现，心念“不知我能否从洞外返回”。如是多年之间安住，直到喇嘛成就了，荆棘丛也未断除。如是大持明晋美朗巴也有一个于秋季日客之时沐浴的小池，因没有梯子上下非常困难，有人问：此处可否作一梯子？尊者答：明年能否卧在此处不得而知，做如此费力之事有何用！

[1]此是记录者华智仁波切所加。这里的“至尊上师”指普贤上师嘉威尼固。

平时尊者唯说无常之语。

是故，我们这些人也在心续中未决定生起这样一个之间，加行发心，正行以种种方便纠正心，而在心续中未生起真实的无常之间修习，结行作回向印持，如此以具备三殊胜的内涵来修持，而在追随圣者先德的足迹上无论如何需要精勤。

无常现前仍执常，达老城门犹计幼，
我与如我邪念者，心生无常求加持。

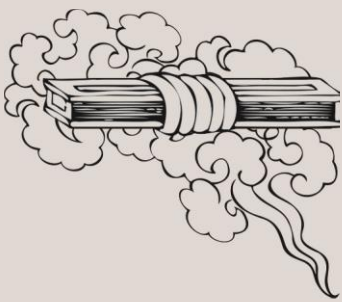
寿命无常之引导终

大圆满龙钦宁体前行引导文

普贤上师言教讲记（四）

寿命无常讲记 二

益西彭措堪布　译讲



大圆满龙钦宁体前行引导文普贤上师言教讲记四

寿命无常讲记 二

益西彭措堪布　译讲

丁五、思维种种喻义而修习无常

思维种种喻义而修习无常者，总的思维劫的增减也无常。

“种种喻”，指总别、内外等各种事例。“义”，指看到这些大大小小的事物都是无常迁变的自性，“思维”，就是从后边际看都荡然无存，再推就前面显现的事都没有常坚的自性，从而看到世间法无一可靠。“修

习无常”就是要发起“一切轮回法无可依靠”的无常想，从而坚定地寻求出离，之后对世上的事无一贪著、无一希求。已经见到无常自性，见到生灭幻化、毫无实义，由此会感觉，执著这些是常法而精心地经营、打造、幻想都是愚痴的。它有让人放下的作用。

总和别是一对，“总”是总体，“别”是差别。“总”就是从整个大的时空去思维，一切法都是无常的。“劫”代表大的时间量，这里是从住劫一段去看它如何增减变化，最终消失一空，从而看到整个劫从始至终的万象全是无常性，毫无实义。好比在极为漫长虚假的梦里出现的各种假相，在因缘迁移的瞬间就变灭无有，这就可以看到的确特别无常。

所谓的“别”，是指在虚幻的大的时空领域里出现的各类差别相。而且要回到自身切近的四季、家族、牲畜、城市等上去看到，内外器情法全是无常的。“别”就是总体中的差别相，从我们能切身了解的地方做观察。再者，“别”又有“积聚皆消散，崇高必堕落，合会终别离，有命咸归死”等各种无常相，四法都在显示无常、宣说无常。这些都是因缘所生的缘故，从后边际看全都变灭无有，所以有“有生归死、积聚分离”等的无常相，这一切就叫做“差别”。

由总体和差别两分，能断定世间界全是无常变灭的

自性，毫无自性，毫无坚实，没有可依靠、可抓取的地方，这样就发生了大的无常观。以下从总的方面对于劫的增减做思维，会发现旷大的时空领域全是无常的。

下面先对于总思维的大纲做一个概要指示。思维包括减、增、总三分。

也就是往昔劫初之时，一切人是由各自的身体现光，此外空中无日月，以神变游步虚空。身躯也具多由旬高，食甘露食，喜乐圆满，有堪比诸天之处。然而由烦恼及不善的增上力，渐次隐灭而成了如今这样。继而由人类烦恼变成越来越粗的增上力，寿量及福德的一切方面越来越减，而到最终人寿十岁之间，寿量也越来越短地在走。

对减劫的观察包括初、中、后三分。首先要看到劫初人类的状况是多么圆满。

接着要看到中间递减的状况。这又要做因缘观，知道随着烦恼和恶业的增上力，前前兴盛的相逐渐减退，到了后面，前面不复存在，逐渐递减到现在这样，往后还要继续下降，这就是对于中间阶段的观察、认定。其中，“由烦恼及不善的增上力，渐次隐灭”这一句是关键，也就是要看到因上已经转移了，人的烦恼越来越重、恶业越来越增上，结果使得前面那些好的现相逐渐没有

了。观察时要细致地看到，一到了后面，前面就没有了，一到了后面，前面又没有了，像这样会逐渐感知到这些东西都是不常存的，没办法止住无常的脚步，这不是以个人的力量能遮止的，会发现它是世间的定相。这时候就会持“减劫历史退化论”的观点。

到了末端，就要看到三灾兴起的状况，会知道整个世界变得非常悲惨，已经落到谷底了。以上从初到中到末追踪的时空观察，叫做对减劫的观照，由此认定世间无常的铁律，从而不抱幻想。

疾疫、刀兵、饥馑的三灾兴起后，能将南瞻部洲的人类多数灭尽。而于诸剩余者，由圣尊弥勒的幻化讲说断杀生法故，身量也成了一肘，及寿量将成二十岁等，渐次增上。人类的寿命能达八万岁的时期，怙主弥勒降生后成佛，转正法轮。

接着对增劫做观察，也包括初、中、后三分。初要知道，在小三灾过后，人类是怎么起步回升的。这也要做因缘观，知道人们的心在逐渐变善，之后寿量和福德增长了。接着是中间的观照，从人寿二十岁逐渐增上，一直到八万岁之间，这一段是中间观照。八万岁时期是末后的观照，这是人类最好的时期。

这样从初中后去观察，也可以看到世间相无常，因缘一变就逐渐在变，过去的状况没有了，变得更好。就像冬天过后又是春天，在春暖花开之际万物复苏、非常繁茂等等，会看到它是增上的相。这一增一减叫做“循环相”，整个世间都在循环当中。

如是一增一减的十八个来回圆满后，到人寿堪住无量岁的时期，胜解佛出世后，于之前贤劫千佛之寿量的总和那么长安住，而且如彼等作诸义利之事，尽其所有的总和那么多作了事业。而最终此劫也将坏尽等。于劫的增减观察，也不超出无常的自性。

最后要知道总相。也就是多次的循环又构成一个住劫总体的状况，之后整个三千大千世界全部变灭，一无所剩。

通过这样细致、全程地观察，最后心中会起胜解，发现此前的一切都是虚假的，在这里不可能捞取到什么实义，都是瞥而一现的泡沫。这样就会知道，整个大劫不超出无常的自性，之后会认定这是有为法的法性，绝对不在这上面抱有任何幻想。

这里做思择修要注意两个重点：第一、这是承接前面大三灾的观念而来，所以，首先要有之前七火一水等

大三灾的具体思维，特别要细致地结合《阿含经》来做观察。到了这里，属于进一步的观察，在大的器界无常观之后，看到其中关键的有情界是如何增减变易的。这两个合起来就会知道世间界全是变灭的自性，一点常坚性都没有，知道全是虚假的，会在心里生起非常大的触动。

第二、以上引导的文字是总纲性的，它是在给我们指示观行的道路，具体要结合《阿含经》做观察。刚才所说的大框架里的具体内涵，《阿含经》中都有具体讲述，像这样一步一步地结合佛语的指示才能在心里生起理解。深入地观察才能发起胜解，如果停留在总纲性的文字上，天天念多少遍，而不做具体观察，那决定无法形成胜解。

接下来我们按总纲里的各分内容做具体的描述。有了素材以后才能进入观修，否则所谓“巧妇难为无米之炊”，终归只是空洞的概念，没法形成内心的观念。首先，按照佛在《长阿含 •世记经世本缘品》中所讲的（附录一），观察减劫的状况。

思考题

1、“思维种种喻义而修习无常”一科中，总思维的理路是什么？思维时要注意什么？

2、按照《长阿含·世记经世本缘品》所说，详细观察减劫的情形。

以下我们来了解人寿十岁时，出现三中劫的状况。

三中劫

南瞻部洲的人类从说虚诳语开始，各种恶道辗转增长，由此寿量变得越来越短，减到最终十岁时出现小三灾。这些灾患的来源有两个：一、耽著美食；二、性情懒惰。小三灾即刀兵劫、疾疫劫和饥馑劫，在中劫末尾发起。十岁时的人们由于非法的贪心相续增盛，不平等爱蒙蔽自心，邪法紧缠，嗔毒增上，导致一见面就起猛利害心，随手拿起什么就会变成利刀，之后各自发起狂来互相杀害。另外，十岁时的人们由于具足前面的各种过失，以至于非人吐毒，疾病流行，染上的人多数死去，很难医治。而且，十岁时的人们由于有前面这些过失的缘故，天龙忿怒不降甘雨，因此世间长期出现饥馑、灾荒，没有东西能养活性命，多数人都饿死了。

由于饥馑的缘故，就有所谓的聚集、白骨和运筹。“聚集”有两种：一、人聚集，那时的人们由于极度饥饿羸瘦，常常聚集在一起死去；二、种聚集，为了利益后人，他们省下自己吃的东西，放在小盒子里打算做种子。“白骨”也有两种：一、那时的人身体羸瘦干枯，

死后过不了多久就会出现白骨；二、那时的人被饥馑逼迫，捡白骨煮汤来吃。“运筹”也有两种：一、由于粮食少，人们要行筹来吃饭，也就是一家当中从老到少，随着筹到达的那一天，得到一点点粗劣的食物；二、以筹选出过去的场所，然后到那里寻找，得到少许谷粒后，多数用水煎煮给大家分着喝，来维持残余的性命。刀兵劫发起只有七天，疾疫劫发起经历七个月零七天，饥馑劫发起经历七年七月零七天，过后就止息了，人寿逐渐增长。

对此，我们可以根据《长阿含经》（附录二：三种中劫）及《起世经》进行具体学习。

在人类立王以后，众生的寿命又是怎样随着烦恼恶行的增长而逐渐变易、退堕的呢？佛在《长阿含·转轮圣王修行经》中对这种的状况具体做了解释（参阅附录三）。

小三灾过后，圣尊弥勒怙主降生、成佛、转正法轮的情形，我们可以参阅释迦佛在《弥勒大成佛经》中的具体描述（附录四）。

思考题

1、三中劫的情形如何？根据《俱舍论》、《长阿含经》、《起世经》做具体观察。

2、南瞻部洲的人类，寿命从八万岁减到十岁，再从十岁增到八万岁的情形如何？根据《长阿含·转轮圣王修行经》做具体观察。

3、如理思维《弥勒大成佛经》中，弥勒降生后成佛、转正法轮等的情形。

贤劫千佛简介

《悲华经》中说，距离我们时代恒河沙阿僧祇劫之前，这个世界叫做“删提岚”，处在善持劫中，那时宝藏佛出世。世上有无净念转轮王，育有一千王子。大王子和二王子分别是观世音菩萨、大势至菩萨的前身，轮王是阿弥陀佛的前身，大臣宝海梵志是释迦牟尼佛的前身。

当时，宝海梵志劝国王和一千王子发菩提心，他们都发愿在净土成佛。宝海梵志的八十个孩子都发心，佛当即给他们授记。再说，宝海梵志有三亿弟子，除了一千人之外，都发愿将在此世界恒河沙等阿僧祇劫以后，一个叫“音光明劫”的时期里，在和合音光明世界成佛，那就是我们娑婆世界的前身。那劫中的最后三尊佛是毗婆尸佛、尸弃佛和毗尸沙婆佛。

再说那一千个弟子发愿的情形。其中火鬘摩纳发菩提心，佛给他授记在娑婆世界贤劫成佛，就是拘留孙如来。接着虚空摩纳、毗舍毱多、毗舍耶无垢等依次发愿，佛也相继授记，就是贤劫的伽那伽摩尼如来、迦叶如来、弥勒如来等。总之，除了婆由毗纽一人以外，九百九十九人都发愿在贤劫中成佛。还有五位侍者也都发愿在贤劫成佛。

这个大劫里有很多具足贪嗔痴的众生，一千位世尊成就大悲出现在世上，因此称为“贤劫”。宝海梵志发心在最黑暗的时代，也就是人寿百年五浊最深的时期里出世，他就是第四佛释迦牟尼如来。像这样，说到最后一尊佛——楼至如来（胜解佛）当时发愿的情形。

贤劫最后佛出世情形

接着我们把情节转到宝藏如来授记五个侍者在贤劫成佛以后，那时还留下最后一个——宝海梵志的最小弟子“持力捷疾”。梵志对他说：“善男子！你现在可以取种种庄严净妙世界，按照你心里的喜乐可以发愿，给予一切众生甘露法味，专心精勤行菩萨道，千万不要想到劫数长远。”

当时，宝海梵志捉着持力捷疾的手臂，带到佛这里，坐在佛面前。持力捷疾就请问佛：“世尊！未来世在贤劫里有几尊佛出世？”

那时佛告诉说：“善男子！半个贤劫中有一千零四尊佛出现在世间。”

持力捷疾说：“世尊！当贤劫中诸佛世尊般涅槃后，最后妙音龙成就无上菩提，号为‘那罗延胜叶’。世尊！

我愿在那时修菩萨道，修诸苦行，持戒、布施、多闻、精进、忍辱、爱语、福德、智慧，种种的助道法都使得具足。贤劫诸佛即将成佛时，愿我在最初奉献饮食。诸佛般涅槃后，愿我收取舍利，起塔供养。愿我能护持正法，见毁戒者，让他们安住在持戒中；对于远离正见、堕在邪见中的人，劝化让他们住在正见中；对于散乱心者，劝化让他们住在定心中；对于无威仪者，劝化让他们住在胜威仪中。如果有众生想行善根，我将为他们开示善根。那些世尊般涅槃后，正法接近灭没，我将在那时护持正法，使不断绝，在世界中点燃正法明灯。

在刀兵劫时，我将教化一切众生持不杀戒乃至受持正见，把众生从十恶业中拔济出来，一一安住在十善业道中。灭掉无明黑暗，开示善法。我将使此劫浊、命浊、众生浊、烦恼浊、见浊灭尽无余。在饥馑劫，我将劝化一切众生，使他们安住在布施波罗蜜多乃至般若波罗蜜多中。我劝众生住在六波罗蜜多中时，众生所有一切饥饿、黑暗、秽浊、怨贼、斗争以及诸烦恼，悉使寂静。在疾疫劫，我将教化一切众生，使他们都住在六和敬的法中，也使他们安住在四摄法中。众生所有的疾病、黑暗，都让它灭尽无余。在半个贤劫里，消除众生的这些苦恼。当一千零四尊佛在半劫中相继出世，并一一入涅槃，正法灭尽，之后我将成就无上正等菩提。

就像之前一千零四尊佛住世寿命的总和、所拥有声闻弟子数目的总和，当我成佛时，我的寿命和声闻弟子要达到那么多。就像一千零四尊佛在半劫中调伏的众生，愿我也在半个贤劫中调伏众生，与他们所作的事业一样多。在前半劫中，诸佛教下的所有声闻弟子，毁坏禁戒，堕在诸恶见中，在诸佛处没有恭敬，生嗔恚、恼害之心，破法坏僧、诽谤贤圣、毁坏正法、做五逆十恶等的重罪，在我成佛时，愿把这些弟子们全数拔出生死淤泥，让他们都趣入无畏涅槃城中。在我涅槃之后，正法贤劫一时间灭尽。”之后还发愿，在般涅槃后，令舍利到无量世界中利益众生等等。

当时，持力捷疾对宝藏佛说：“世尊！如果我的所愿不成，不能成就己利，不能给众生做大医王，不能作利益的话，那我现在就是欺诳十方无量世界在在处处的现在诸佛，如来现在也不应当给我授无上菩提的记莂。世尊给无量无边亿阿僧祇众生授无上菩提记莂的话，我也见不到这些人，也听不到佛的音声、法的音声、僧的音声、行善法的音声，将恒常堕在阿鼻大地狱中。世尊！如果我的所愿能成就，能够成办己利的话，如来现在应当称赞我。”

那时，佛当即赞叹持力捷疾说：“善哉！善哉！善男子！你将在来世做大医王，使诸群生远离苦恼，所以

赐你名号为‘火净药王’。”

佛告诉火净药王：“你在来世经过一个恒河沙数等的阿僧祇劫，进入第二个恒河沙数阿僧祇劫后分，当贤劫中一千零四尊佛即将成就无上菩提之时，你都会奉施饮食，乃至像你先前的所愿那样。在那罗延胜叶如来般涅槃后，正法灭已，你将成就无上菩提，名号为‘楼至如来’。那时住世的寿命达半劫，你所得的声闻弟子如同一千零四尊佛所有弟子的量，你化度众生的量等同于一千零四尊佛整个教法期事业的量。当你般涅槃后，正法灭尽，贤劫一时灭尽无余，之后你的齿骨舍利会化成佛，乃至生在人天中作各种事业等等。”

这时，火净药王菩萨又启白佛说：“世尊！如果我所愿成就，能成办己利的话，唯愿如来以百福庄严金色之手摸我顶上。”当时，宝藏如来随即以百福庄严的手摸在火净药王的顶上。

这样就知道，这一切所愿都会在未来如实地实现。

以上透过住劫观察了人类增减的状况。一个劫最初形成时的状况最好，人类有如天人般的身光、神通、受用等。后来逐渐递减，减到人寿十岁时出现小三灾；之后又逐渐回升，增到八万岁，这样一个来回是一个小劫。十八个来回以后，人寿上升到无量岁，那时胜解佛出世，

他的寿量、事业等是前面出现的千佛的总和。业力很稀奇，那时的人寿达到无量，相当于半个贤劫。像这样，他的事业非常大，寿命也特别长。然而最终也都化为乌有，什么也不存在了。随着胜解佛的涅槃，贤劫就此结束，整个大劫进入空灭时期，连一个微尘也没有了。之后，由众生新的共业，世界又积聚成形，有了器界、情界，再次重复成住坏空的程序，最后变灭一空。这就看到，劫的增减总体都在无常中，不超出无常的自性。

大无常观

我们按照佛经的描述看到劫的增减情形，就会产生大的无常观。从劫初一幕幕看过来，曾经发生过这样那样的事，如今都一无所有。从现在往未来看，一切显现终将归于空无。这样就知道，这个劫中的一切现象都是无常性，没有可依靠处，透过佛的教量能够一举决定。

“总”指全部，得了这个定解就不再起非理作意，因为它是法则，是佛现见的，没有一个反例。既然没有常，怎么能靠它？没有乐，何必幻想？没有实义，何必苦苦地建立或寻求？这样真正思维了劫的增减后，对世间就完全退了心，不再抱任何希望。它是无常的铁律，

是法则，那么大的劫中发生的一切事、出现过的一切人，全是无常坏灭的、靠不住。懂了这一点，我们会发起彻底的出离，明白除了回归法界、回归真如以外，一切都没有意义。这就知道，无常是大法印。不是某个时代没意义，另一个时代有意义；不是某种事无意义，还有事有意义；不是某个过程没意义，另一个过程有意义；不是发展某种事无意义，发展某种事有意义等等，没有这样的“二分法”，而是一概都无意义。由此就会发生彻底的出离心。

从无常可以看到，世间法没有任何意义，往外寻求只是非理作意，再怎么努力也是一场空，再怎么建立也只是妄想，不符合实际。这样就知道，一切时、一切处、高位低位、任何过程、任何进展、任何制造、任何现相等都改变不了无常的铁律。它毕竟是缘生法，哪里能不灭？既然灭了，哪里有真实义？既然无真实义，寻求它哪里会有好的结果？

像这样，如果能在深层上观察，那眼界会非常开阔。佛在经中说得那么清楚，按照佛的引导从前到后观察下来，就会看到有为法无常的铁律，这时会非常震惊。譬如会看到总是这样成住坏空，总是这样一增一减，总是这样最后落到低谷。虽然升到高峰还是要跌下来，虽然制造了多少、发生了多少，总是归于空无。这是否说明，

整个世间界就是这样发展的、有这样的法则呢？如果能确认这一点，那我们就不再抱幻想，不再走错路了，也就消除了常或乐的非理作意。

我们总是无法泯灭心中的幻想，以为这里有常可以依靠，有乐能够得到，而且有实义，始终不死心，实际全是非理作意；一旦确认了无常铁律，就会知道这里没有可靠的，没有意义，没有真正的安心之处。一旦看破了这一切，终究会跟上普贤上师的足迹。也就是三有都是幻化相，是缘生的刹那法，没有意义。一旦看破了，那舍弃现世法就像舍唾液一样，根本不会在里面寻求什么。那时就一心求解脱，一心要息灭这些妄现，回到法界之家。

对时代退颠倒执著

在佛的引导下，我们看到了世间劫海的面貌。从前没有这么开阔的眼界，总是鼠目寸光，把眼前的一点现相看得非常真实，一旦拓开了见解，才知道这的确是漫漫无际的劫海、无穷无尽的幻现。

我们过去对此浑然不觉，不晓得这只是虚生的泡沫，再多的泡沫加在一起、不断地变现，也终归是泡沫，

不晓得世间从头到尾都是假的，不晓得要从中出离。当真正有了劫的观念，见得到无常，才知道我们正处在迷梦般劫海里的一个点上。止不住幻现的缘故，一个个泡沫还要现，这一切全是迷乱力的表现，没有实义，没有可依靠的。世上哪个法不是破灭的、把捉不到的呢？从这一点往前看，那是无数的劫海、无数的刹那生灭，也全是无意义的。从这一点往后看，如果不止息这生灭心，那还会有无数的幻现、无数似真实假的现象，也一样是无常性，捞不到任何东西，没有可依靠处。要像这样从三时观察，对整个世间法不抱幻想，对未来所有的世间计划、世间发展、世间的各种现象等不抱幻想，可以一概歇掉了。

循环的无常

劫是一个无比长的连续剧，思维好了劫的增减无常，以宽阔的眼界看到一段一段都曾经发生，又都那么过去了，过去以后一点也找不到，就知道没有意义。就会想：曾经时代的人类特别圆满，现在一点也没有了，曾经一段一段的历史过程，现在也一点都没有了。这些影片都是幻化相，没有意义，最后又跌到了最低谷，发

生饥馑劫、疾疫劫、刀兵劫，之后又变掉了，转成另一种情况。那时由于业力所现，在暂时的状况里会感觉非常悲惨凄凉，多少人都死掉了，人类只剩下那么一点点，然而它也不是有实义的。就像黑天过后到了白天，又有一点光，开始回升，一点点增起来，人们也在讴歌太平。到了八万岁时，天下一片明朗，但过后又降下去，一点点黑起来。这样十八个来回之后，到了胜解佛的时期。那时的人寿特别长，一尊佛在世的时间，等于前面所有佛在世时间的总和。人们感觉那是最太平的时期，好像没有死一样，什么都很吉祥、很圆满、很壮大。但它也是时间相，终有一天佛会圆寂，世界会坏灭，变得一无所有。要像这样一阶段一阶段地看，大的小的、总的别的、升的沉的等等，就会发现幻化剧在不断地变，而这一切都是假的，没有意义。

从中还能看到循环相，不断地重复初中后的过程。减劫从一开始的圆满不断地递减，减到最后到了谷底就完成了一个过程，然而也都是无常的，最后会没有。增劫也有初中后的过程，从一点点增起，最后达到高峰，之后又没有了。这么去看，就发现世间的一切都是这样的循环相。

什么是“循环”呢？譬如在递减、衰落的时期，就是按照这个原则走，不会超出无常。那是越来越黑的漫

漫长夜，但过去了之后又会亮。亮起来以后不断地亮，你以为有一个恒常，但这段时期过去以后又变黑了。等到变黑的时候，曾经的兴盛、圆满、增上在哪里呢？一点没有了。总之，增减等的一切相都是无常的，这叫“循环”。世间界里处处都有循环相，白天过后就是夜晚，白天到哪里去了？没有了。夜晚过后又是白天，这时夜晚也没有了。春夏秋冬也一样。秋天过去到了冬天，前面的状况没有了。冬天过去又转到了春天，这时冬天又没有了。像这样不断地循环，总是过后就没有。无常是无边无际的，一旦看破了就知道它是法则，所以说劫的增减不出无常的自性。

从总到别，从别到总，一切贯通

我们不要把世界想得太美，认为有新花样，它就是这样无常的，佛说了没有新东西。看破了就不抱幻想，能舍得干干净净，唯一往净土走。特别要注意，首先要记住劫一增一减的模型相，之后又要知道整个大劫，以贤劫为例，是怎样发生、安住、到了最高、最后彻底坏灭的，这个模型的相表达了世界的状况。它是大法则，是这个世界的自性。一旦了解了自性，就再也没有其他

想法了。

我们要把这个模型相深深地印在心里，之后再看现前的情况、未来的情况等，就全都明白了。也就是，无论这个世界怎么发展，都要想到：从人类无量岁一直跌到现在，将来还要变下去，这里无论发生什么事都抓不到。要知道，它无非是增减循环、阴阳循环、盛衰循环的过程。这样从总到别，扣到这一生来看，就知道任何人、事等都是如此，不要以为有什么实义、有什么了不起。譬如我们出生时是起始，中间活了几十年是过程，然后就息灭了，一期生命没有了。之后进入中阴，又投生，出来新的一生。又譬如一个公司最初创立，之后发展，最后倒台，又出现新的情况等等。像这样一点意义也没有，只是被无明力驱使的一个过程，在这上面能把捉到什么呢？

又要想到，人类的始祖从光音天降下，之后的演化史如何呢？整个过程非常清楚，一代一代地下降，发展到我们今天这样。之后越来越惨，到小三灾来临时，大家互相砍杀，感召各种疾疫、水火等，出现了大的灾难。这就是人类共同的演进过程。过了以后，后代又慢慢改好，开始上升。到了八万岁时以为没有死了，好像远离了一切不吉祥。但没过多久又开始减，前面的一切现相又没有了。像这样，它是总的人类演化史，不要想它有

常性。什么都在变，最终会变得一无所有，到了大三灾出现时，全部毁灭一空。

了解了总的无常相以后，就知道世界各民族都在演变，所以不要认为总是那样。有些先进的民族逐渐在退化、散裂，最后没有了。有些高尚的民族也逐渐退化，最后没有了。不必抱着常的想法。或者国家也有各种兴衰演化，也不要以为能常有，最后会没有的。或者落实到某个姓张、姓李的大家族，也在一代一代地演化，最后也没有了。或者历史朝代、各个时期的事情，包括现在的思想等都在演变当中，最终也都化为乌有。

所有现相都是无常的，整个世间界从无始到无终都是无常的教本。这样从前到后整个看通了、看穿了，之后就知道，这个世界就是这样，劫的增减不出无常的自性。在这当中的任何一点、任何一事、任何一种显现全是无常，这时我们就有大的无常观念了。

一眼窥破，彻底退心

一个个片段现在都能认定了，没有新花样，换汤不换药，只不过是无常这个大法则不断地演着一幕幕具体的戏剧。无论它怎么现，变坏了不要伤心，因为是自性，

变好了也不要欢喜，因为后面还会没有。看完了整个情景以后，再看现前的阶段就清楚了。譬如，我们目前活着的境界不过是极小的片段，这里有什么意义呢？绝对会全部灭掉。我们这一生也只是极小的片段，里面有什么意义呢？决定会全部灭掉。这一生的一切阶段——童年时的玩耍、少年时的读书、成年后成家立业为事业奔忙，以及追求各种五欲等，也全部没有意义，只不过是无常的一种进程。

在我们身上会发生一个个的无常相、一个个的循环，从小的变成中的、再变成大的，一圈圈、一个个循环地过，全是没意义的。不但自己，地球上的一切人、一切事件、一切过程也全部没有意义，家庭、团体、国家也全部没有意义，都不超出无常的自性。像我们每个星期都是这样过，它就是一个小循环，叫做“一周”，有开头、有中间、有结尾，之后一下子就没有了，又进入一个新的循环，又重复生住灭。一个月也是这样，一下子没有了，又进入新的一个月，发生的任何事都没有实义。一年也是这样，一年过去了又是新的一年，未来也不会有真实的意义。

这样看清了就会发生彻底的厌离，对现世法彻底退心。要晓得，只要还在无常的幻化相里就没有任何实义可得，只是幻生幻灭，在这里追逐有何意义呢？像这样

要全部看清，任何法都是如此，这就叫做“不超出无常的自性”。

思考题

1、 根据《悲华经》，阐述贤劫千佛因地发愿及最后佛出世的情形。
2、 对于劫的增减情形，如何思维而产生大无常观？如何对时代退颠倒执著？
3、 世间总、别的循环相分别是怎样的？

别观有二：一、时序无常观；二、分类无常观。

一、时序无常观

可分两分或三分。两分是依正分或器情分，或者（一）国土分；（二）有情分，总之分成依报的器界和正报的根身。如果在这两分上都看到了三时变易，过后就变掉，前面的没有了，那就知道一切都是无常的，没有常坚的法。或者分三分：（一）自然环境分；（二）人文环境分；（三）有情生命分。“四季”下的一段是自然环境分，“特别”下的一段是人文环境分，“我们”下的一段是有情生命分。

我们很容易知道这样安排次第的原因。也就是，我们能看到地球这个外环境，它叫做“自然环境”，有山河大地等。之后会发现这里有诸多城市乡村等，这是人类共居的地方，发展出了各种教育、医学、交通、政治等的人类文化，这个区域叫“人文环境”。接着可以看到，在每个屋子里都有有情以及蓄养的家畜等。把人类文化的外衣、各种包装拿掉以后，就发现的确是赤条条来、赤条条走，它是一个生命现象、一个业惑的产物，它就是有情生命本身，这就是最内核的东西。对于这三

分，如果都以理看到了无常迁变，过后没有，那就会认定，器情万法没有一个是常坚的。这是我们进行的理路，下面依序讲解。

（一）自然环境分

别分观察，细看四季的变化也是无常。夏季，一切草原普现青翠，一切雨水像甘露一样降下，人们享用圆满的喜乐，无量鲜花品类繁多，白黄红绿遍地显现，犹如天境。秋季，金风之力既起，草原的绿色变了，一切花果次第枯萎。冬季，地冻如石，水皆成冰，寒风凛冽，在多日马程中寻找先前夏季所生的花，一朵也得不到，成了这样变易等。夏去秋生、秋去冬生、冬去春生等，次第生故，一切前前时的阶段都将转成其他而无常。而昨天与今天、今早与今晚、今年与明年等，一切都次第无常。若衡量此无常相，就知道一切无可依靠。

那天打坐时，我心里就浮现这一段的理路，终于把住了。它是借用四季迁移的相，非常明显地、一下子看到它是不断地替替而生，这叫“相续生”。大的场面显出来之后，就会发现四个季节的确一个阶段是一个大节

目，另一个阶段又是一个大节目，全然不同。那时就看到，祖师的引导是借事例把你引进去。看到一切时间轮转变易的相，总是刹那刹那地变新，一阶段一阶段地变易，就像银幕上不断换影像一样，这时，我马上感觉到这里要说的就是：我们一旦确认到它的相，就发现一切都抓不着，没有一点可靠处。

原先我对于这个词，到底是翻成“保性”还是“稳固”，或者“依靠”“依怙”等根本定不了。但是自从我心里一下子现出了这个相以后，就知道它跟《阿含经》里说的一样，那里讲三灾时说“一切无可恃怙”，《增一阿含经》里说到“一切无有可倚法”。“可倚法”就是可靠、可依的意思。学过《道次第》就知道，死的时候一切都没有利益，只有法可依可护，整个一线穿过去是一个意思。

所以，整个这一部分的引导或者无常观念的核心，就是让你看到这一切终归变灭，想抓也抓不住，你是靠不住它的；转过来会发现，只有法可以依靠，之后会出现“心依于法”等四依法的内涵。这样观察、确认、断定以后，必然会发生心上的决断。这时会有为法的誓愿，会一心为法苦行，怎么都能忍，怎么都要坚持到底，这就是由于发生了胜解的缘故。

下面再顺着理路简单消一下文。要看或审视的地

方，就是四季时节的变化，看到它显著的无常相。

以藏地为例，夏季繁花似锦宛如天境，因此以它来观，到了冬季就截然不同，这是由于差异相很明显，所以从此入手。夏季的情景，又要从草、雨、人、花四个方面来了解它美如天境。当时，一切草地都现出青色。雨非常好，像甘露一样降澍，滋润万物，使大地得到非常大的成熟、成长。由于外环境非常美好，人们的心情也很愉悦，享用圆满的喜乐。再者，草地上有五颜六色的花，红的、黄的、绿的、白的，遍地呈现。以这个缘故，美妙得像人间天境。

认识夏季的表征相后，进而进入秋季。所谓“金风力起”，秋属金，表肃杀、澄清等，它的力量一起，草原绿的颜色变成了枯黄，一切的花和果实逐渐枯干、凋谢，发生了很大的变易相。到了冬天就更厉害，一切地都坚硬得像石头一样，所以这时没办法垦地。再者，水冻结成冰，它是收缩的相，寒风凛冽，大地上的一切花都没有了。无常的相非常大，那些植物在夏天长得郁郁葱葱、繁荣茂盛，到这里全都收藏了。所谓“春生、夏长、秋收、冬藏”，这就是季节的变易相。

这里要反复对比，细致地看到它的迁变。在夏季，一切草都是青翠的；到了冬季找不到一根青翠的草。夏天繁花似锦、遍地丛生；到了冬季，在马走几天路程的

范围里去寻找，前面夏季生的花连一朵都得不到。当你看到竟然全部变掉时，就会发现它的确是因缘所生，特别无常。实际刹那刹那都在变易，一个季节过后，整个就换一番景象了。以这个作为进入的方便，然后就要知道，夏季过后上演秋季，秋季过后又上演冬季，冬季过后又上演春季等，这一幕幕自然界演变的画面次第生的缘故，一切前前的阶段全都变易成了其他。这时就知道它无法常存，过后都换了一番景象。

而昨天与今天、今早与今晚等，由刚才的推断进一步认定：我们在时间之流里，从昨天到今天已经换掉了，从今早到今晚又换掉了，由一个个月的变易，积成了年与年的变换等。在时间之流中，次第次第地都在无常。如果你能够衡量到它的性相是这样的、体状是这样的，那就死心了。它是变易法，过后就没有了，我怎么能靠它呢？这时会发现一切都不可靠。

这样就从四季演变的相，发现前面的阶段一下子没有了，再敏锐地感觉到，一切因缘所生法都是这样次第次第地在生，一幕幕地在演变。以这个缘故，后后出来时，前前必定灭掉。时序一直在轮转，一切生灭的相就是按这样一幕幕地演变，这就有了时间、阶段等，这时我们会知道整个世间的变易相，整个无常大法则。

这样认定后自然就知道：我能靠什么呢？它必须是

坚实、不灭的才能依靠；如果是灭的，一下子没有了，那我怎么能靠它呢？我怎么能把希望寄托在这里，想在其中求取到实义呢？那是非常愚痴的，是非理作意。这样认定无常以后，他就彻底歇下了，不再著在有为法上，更不必说现世的泡沫法，觉得的确毫无实义。这种理性的认识，使得我们自然能够脱开对现世的耽著，这就是退心法的要则。

（二）人文环境分

特别在我们所住的国土中，有许多往昔富裕兴旺的城市、寺院等，现在已落入衰败的阶段；而往昔诸多贫困、弱小等处，现在具足名、利、权、财等，皆不出无常的自性。

“城市、寺院等”，表示所住地区的人文环境。过去富裕兴盛，现在衰败，这是退减相；过去贫困、弱小等，现在名、利、权、财等具足，这是增盛相，增减都表示变易无常。劫有增减，那是非常大的无常相，城市等出现的增减相，是小范畴的无常相。总的来说，当增的时候，减的相没有了；当减的时候，增的相也没有了。

就好比一棵树，当它变大的时候，过去的幼苗阶段没有了，当它变老的时候，过去的壮硕阶段也没有了。这就可以看到，无常在不断地替变，每一次都现一个新的相，这表示过去已经没有了。

对于同一个城市，通过历史记载，以及近现代的很多画面描述等，就会发现百年沧桑、千年沧桑，不断地在变。就像戏剧，在同一个地方不断地浮现一幕幕景象。又像一条奔流不息的河，时间的境界逐渐地转移，并不是像我们想的那样有坚常之性。

譬如六朝古都的南京，随便选一条街，这上面发生过多少变化呢？三国时期吴国在这里建都，那时就很繁庶。可以想像，在我们所指的这一条街上，那时有很多东吴人民。隔了一个朝代又变了一番景象，它不再是都城了。之后代代繁衍，就在那条街上有一些人在走，旁边有各种城市设施，还有各种商业、文化等，看起来一天一个样。一代又一代的人有各种服装、语言、生活习俗等，出现了各种店面，有各种经营等，街上的景象不断地在变。百年以后又换了新景象，从减劫来看，发现物质越来越丰富，比前面更有排场，而人却变得越来越苦、越来越繁忙劳碌。

像这样，一晃又到了唐、宋、元等朝代。过去那条街可能变成了一条河，或者商业中心，又可能建了其他

设施等。转眼又到了明朝，开国皇帝朱元彰在这里建都，南京顿时焕然一新，他建了很好的城墙，整座城市的规模都提升了。等迁都到了北京以后，它又不如先前红火。接着到了清朝，还是这一条街，上面走着不同的人，出现不同的景象。我们不要以为它是常法，有坚实性，从粗的相续上看，过了一段时间整个一套都变了。从明式建筑变成了清式建筑，人们穿的衣服、梳的发型、说的语言等都在变。之后到了民国，各种现代技术的大量输入，使得这里出现了很多新式建筑，还有黄包车、富贵人家开的轿车等，整个街道都变成近代城市的景象了。之后它又突遭大难，日本人侵占南京，在这条街上发生了大屠杀，尸体遍地，之后就沦陷了。过后抗战胜利，歌舞升平。再以后国民政府不见了，出现了新的国家气象。再过若干年，南京这条街上又出现新的建筑，发生了文化大革命。到了现在又翻新，变得非常现代化，高楼林立、车水马龙，过去的古屋古城不见了，人民更加繁忙。

像这样，从南京的一条街就看到南京整座城在不断地演变。我们以为有实体的城市，实际没有。城市是人创造的，而人一代代在换，业一代代在演变，共业驱使着人心不断地变化。它的代表人物也许是一国的皇帝、总统或市长，他们一上任立马就做城市建设。这座城市

不断地随着业在变，哪里有什么坚实、常恒呢？只不过是一个大的泡泡，里面有很多小泡泡，很多泡泡合成共业显现区的整体景观。这些泡泡随着业互相交流、演变，一段时期以后又变成另一番景象。南京城从一开始逐渐发展，如果未来还有人类，那它可以再演变千万亿年，或者变成一片荒地等。总之，没有一点常坚性。

以此类推，可以扩展到人文环境中的各种设施、各大区域，会发现它们都在不断地变易，没有一个常坚的法。譬如，中国的若干城、若干乡等，在同一块土地上不断地变化。尤其现代化的进程速度飞快，一片荒地很快摇身一变成了城市，开通了铁路、遂道。或者农田一下子移为平地，变成了商业区。这就看到它在逐级地变化。

如果我们的视野足够宽广，那可以上溯到自有人类开始，从那时起到今天为止，期间发生了这么多代的变化，哪里能常保呢？过去比较稳定，几十年一中变，一百年一大变，现在是十年、二十年一大变。我们以为：“这是我的故土，这是我生存的环境，我对这里的一草一木都非常留恋，我依赖这里。”但实际依赖不了，无常一出现，所有树木都要砍掉，家家户户都要搬迁。像这样，没有常住不变的事。

按照观察南京一条街的方式扩展开来，在中国若大

的土地上，东南西北中有那么多曾经繁庶的地方，现在沦为荒地或坟场，只有一些野鬼在呼号。当初是巨大的战役之地，成天打仗，如今成了娱乐中心，人们整天歌舞娱乐。过去只有星星点点几户人家，如今成了现代化的大都市。这些地方不断地随业变化，变得面目全非了，哪里有什么常坚的国土？又譬如有百年历史的某所大学，它的前身可能是一所王府，再往前是先朝的王府，再往前可能是少数民族的区域等等。曾经富贵人家的府邸，现在成了学子们学习的地方，各种设施都在变。又好比某个地方，过去只有下层人民在这里住，甚至是妓女区等等。后来忽然间变成现代化区域，有各种商厦、写字间、多功能的设施，下面又建了地铁等等。

所以，无常的脚步一点也止不住，共业使得它逐渐地旧灭新生，很快新的也旧了、灭掉了，出现更新的代替它。一直发展到小劫的最衰微期，之后还要回升，一直升到增劫。世界不断地演变，不断地换花样，没有丝毫常坚的自性。像这样，对于人文环境里的任何一处都可以这样观察。下至一间屋、一棵树、一个共同居住的区域，或者公园、图书馆等，哪一个逃得出无常呢？整个人文环境全是无常的自性。

（三）有情生命分

我们一个家族中的人，也是前代的父、祖、高、曾等，凡是所生皆次第死去，而今只剩下名字了。

首先思维自己这个家族前代的祖先。逆序往上想：父亲曾经来到世上，那是非常熟悉的，从小带自己长大，是生命中最亲的人。现在父亲没有了，只能看着他的遗像黯然神伤。曾经是那样一个活生生的人，他的音容笑貌、嬉笑怒骂等至今记忆犹新。他操持家庭，在外奔忙，带自己读书等，之后父亲老了，再以后就走了。这就可以看到太无常，那么一个人一下子就没有了。

接着要想祖父，可能小时候见过。祖父很慈详，最喜欢孙子、孙女，他常常给自己买好吃的，牵着自己的手到街上玩等等。但很快因为生病或者到了寿数，突然间就死掉了，后事多少天就处理完了，现在只知道在某个墓地里葬着他的骨灰，在旧的相片簿里有他的遗照，此外什么也没有了，只剩一个名字。他也是曾经活过的人，可能在民国初年降生，也是走过了一生的路，经过了各种困苦、灾难、战争等，一辈子是那样过的，之后就销声匿迹，再也没有了。

再要想曾祖，他可能是晚清时期的人。那时的人都

留着辫子，穿着当时的服装。那是一个农业社会，他当时可能做农民或商人等。他也活了一世，在世上有很鲜活的经历。他也是从娘胎里出来，逐渐长大，过着他一世的生活，也经历了成家、生儿育女、操持家庭直到衰残老病、一命呜呼。然而现在连照片也看不到了，只能在家谱里知道这是我的曾祖，他曾经来过，现在一点痕迹也没有了。我们误以为有一个实体的人，实际上他像泡沫一样，一下子没有了，哪里有坚实处呢？哪里有常呢？

这样往上追循还有高祖，再往上还有更早的。他们是活在清朝、明朝、元朝、宋朝、唐朝等时代的人，距离现在有几百年甚至上千年。现在连他们的名字也不会知道，除非查家谱。但他们的确来过这个世间，在这里生活过，以理推导有先才有后，一个家族才能延续下来。因此可以说，一直排到家族的始祖——一元公为止，那么多人一代代在世上出现过，但都过去了，没有一个是坚实、常住的法。这样一看，的确都像泡影一样缘散即空，连一点痕迹、一点影子都没有了。最后推究到自己，我还能保得住吗？不可能。整个家族一代代下来，现在轮到我在世上活着，但也不过是一场梦，过后就没有了，没有人能保得住。

还可以扩展思维。譬如姓张的人家从后到前，一直

追溯到始祖为止。曾经出现过的一代代人，就像出现过的一个个泡沫，过后没了，又出泡沫，又没了……到现在全死掉了，一点不剩。像这样，我们周遭的所有人类都有家族，可以一路往上追溯，父、祖、曾、高，一直推到始祖。这一切都是泡沫般的延续，所有家族都是无常的自性。曾经出现过，现在没有了，一个个都次第地死掉了。

这就看到，所有人类的家族都是无常的系列，曾经出现过的所有先祖都不出无常的自性，可见就是这样的命、这样的胚子，这个法就是要死的。在这世上能找到一个坚实、常有的人吗？找不到！自己只不过是由一元公始祖延续到下面的多少千代、多少万代，正出现的一个泡沫，那当然不可能常存坚固，很快也成为先祖了。后人看我们时，也只知道张某某曾是祖辈，王某某曾是先辈，再也找不到这个人了。可以预计，我们这些家族系列里存在的人，不过是一世幻境，过后就没有了，不要以为人生有常。

自己的兄妹等也多有死去，到如今，连他们现在是转生在这里还是在哪里都不知道，一个也没剩下。

接着要从最近的、现量见到、身边最亲的人的无常，

看到人都没有坚和常，由对比显出巨大的反差。曾经那么熟悉，那么亲的兄妹、友人等，突然之间就没有了，变得那么遥远，一切不可知了。这样一下子就知道，这世上没有常坚。要这样来体会。

看自己的哥哥、姐姐等亲人过世的情况。譬如有些很小就死了，他们那时被装在一个小棺材里，背到坟地里挖个坑埋下去，曾经那么熟悉、那么亲的哥哥等就这么走了。或者自己的姐姐在青年或中年时走了，很凄惨。小时候她一手把自己带大，长大后又在她家玩过、住过，然而那一天是那么凄惨，送到殡仪馆，火一烧就没有了。像这样，想到自己的亲人们是怎么走的，就觉得特别无常，到现在已经没有踪影了。

还可以拓展到父系、母系的一些亲属。自己从小跟他们很熟，长大后忽然间听到某某表兄、表妹、大姨、二姨、姑父、叔叔、舅舅等一个个过世的消息。曾经得过他们的关爱，在他们家吃过饭、玩过，尤其过年过节时住在一起，有过很多的接触，然而现在一个个都没有了。

或者曾经住在同一个村庄里的人。那个人就住在那间屋里，某一天去世了。当时人们把他的棺材抬出来，又是放鞭炮，又是放送葬的音乐等。这就知道很无常，他没有了，在那家的屋里再也找不到这个人了。

或者以前很要好的同学，在某年某月得了绝症，一下子死掉，再也见不到了，只是在记忆中知道曾经有这个人。过去一幕幕景象如今还能浮现在心前，因为曾经关系很好，每天一起上学、放学，一起写作业，一起谈天、玩耍，有非常亲密的关系，然而他已经没有了。像这样可以想很多。

这些都是跟自己关系亲密、接触很多、很熟悉的人，甚至连他们的动作怎么样、声音怎么样、性格怎么样等等都非常清楚，但现在都已经走了。这里关键要知道世间太无常。以前跟这些亲友同学等朝夕相处、促膝谈心，是那么熟悉，就像左手和右手一样，但现在他们到哪里去了？根本不知道生在哪里了。可能以业缘又生在当地，也可能生在别的城市、国家，甚至到其他道里了，一点都不知道。

像这样两相对比。过去不必说这么亲的家人、朋友等，就连街上的小商贩、理发店的剃头匠住在哪里都很清楚，他们毕竟生存在这个世界上，很容易找到。包括一条街里来来往往的人、一幢小区里住的人等等，也都很清楚。然而曾经非常亲的那些人，如今因缘一变就不知道他们到了哪里，完全搞不清了。

这样就能特别明显地看到无常相，世上哪里有常坚的人呢？像泡沫一样一下子就消散了，再也见不到了。

曾经有过的那种业缘、那种交往，一去不复返了。世上出现的现象都是由业支配的，业缘一尽当下就没有了，再也见不到了。我们走在人生的旅程中，好比坐在一列火车上，最亲的父母兄妹、要好的同学朋友等，就像同一间车厢里的人。大家坐在同一排坐位上亲切地交谈、分享食物等，但是一到站就要下车，之后再也见不到了，消失在茫茫的业流当中。

生活就是这样，人都是如此，可以看到它是无常的，很多人都随着因缘一个个没有了。过去近在眼前，连他的呼吸都能感觉到，现在一下子消失，再也找不到了。通讯录没用了，手机也没用了，完全联系不上。可见这个世界真是苦，没有一点实义。

“到如今”后面，祖师指示的话很重要。曾经这般朝夕相处、甘苦与共的人，现在转生在哪里都不知道了。因缘突变，一下子就成了两不知，再也见不到了。这个世界是这么无常，不要以为能抓住什么、能靠得到什么。

这里是观察最切近的子女、兄妹、朋友等，他们一下子没有了，就会产生很强的无常感。人和人之间有个依赖关系，过去有事就找他，有欢乐会跟他分享，有痛苦要他帮忙解除。想着“我要跟哥哥、姐姐或朋友等诉说心事”，请他们帮忙，特别信赖。感觉这个人很坚实、有实体，一有什么事就想靠他。然而他突然间走了，就

像一脚踩空一样，心空落落的。譬如父母把心寄托在孩子身上，孩子一下子没了，他就空荡荡的、很难过。或者夫妻间依赖非常大，一方走了，活着的那个就痛不欲生，没法过了。什么原因呢？情感的寄托太大，总想靠这个人，但一下子靠不住了。无常就是这样的。或者朋友骤然间没有了，那也特别伤心，好像一下子少了一条胳膊，很孤独。要知道，人世间就像这样抓不住，骤然间就没有可靠处了，想抓也抓不到。要这样来了解这个世界苦的本相。

去年权财兼具、富裕显赫犹如人间庄严的那些人，也有许多今年已经消失而只剩名字了。现在权、财、名、利四者荟萃一身，成为常人所愿之境的那些人，也到明年此时或仅仅下个月还有没有，谁也不知。

缩短到近几年来观察，发现前些年权财兼具的人，现在也只剩名字了，这也有很多。譬如在一个城市里有几个特别显赫的人物，人们都很清楚他们。他们的家宅很大，有多处房产，经常换高档小车，又有权势，成了一个城市里的庄严，非常闪亮。但过几年只剩下名字了，比如得绝症死掉了，或者突然间发生变故一命呜呼等。他的死成了全城的新闻，人们都在茶余饭后谈到他，但

过个一、两年，人们只知道曾经有这么一个人，往后再也不会谈他了。这就看出，所谓人间庄严的人也没有常坚的自性，只是因缘出现的较好的肥皂泡，看起来很大、五颜六色，但也只是泡沫，缘一散当即灭没。

现在城市里的成功人物，有权、有财、有名、有利，人们都很羡慕他们。譬如在学术界有很高的学位、职称，做出各种贡献，在商界创造了多少亿资产，在政界青云直上、地位显赫等等。但是，到了明年的此时或者下个月，他们还在不在谁也不知道。这些所谓的亮点、人上人，也只是好看的泡沫，并不因为他们暂时风光就成了常坚的法。他们跟所有下层百姓乃至乞丐等都一样是无常性，至于什么时候灭掉那就要看业了，阎罗王随时可以把他们收走。其实在法界里，一个城市是十分渺小的一点影像，里面的人类比蚂蚁还微小，因缘一到当即就会破灭。

看到这么危脆的生命现相就知道，即使是那些人上之人，到下个月还有没有都没办法定。这就可以看到，我们现在的这些人都是无常性，朝不保夕。人上之人尚且如此，一般福德小、没有威势名位的人，命运更是难测，忽然间就会死掉。这就观察到，人的确没有常坚的自性。

下至自家的牲畜，牛、羊、狗等，前面死掉多少，现在还有多少，这一切最终变成什么，若观察皆不出无常的自性。

再要想到，从前自己家养过多少牛、羊、狗、鸡、鸭、猪等，它们一年年都被杀掉了。譬如每一年都要孵一窝小鸡，长大后到了年底全部杀掉。一年养一头猪，也是过不了年关，叫做“年猪”，过年时必然要死。一到除夕非常悲惨，到处都有杀猪宰鸡的惨叫声。家里养鸡、鸭、猪等，就是拿来当食品的。这么一想，一年里死了好多，逐年下来，那些家畜没有一个能活过两年的。

还有家里养的狗。别人送来小狗，自己一点点把它养大，但过不了几年就死掉了，这条譬如叫“阿黄”的狗就不见了。曾经和它待在一起，一吆喝它就过来，还会摇摇尾巴，为自家守门等，很有感情。但是，这一条条狗能活多久呢？连活到三年、五年都很少见。

再说牛，更是家里重要的一员。它很小的时候就用竹条赶着、用绳子牵着，赶到山上去吃草。两三年后有力气了，就教它怎么耕地，一套耕地的话都要让它懂，之后田里的主要劳力就是它了。这样年复一年，耕完一块又一块的地。之后它老了，不忍心亲手杀，就让陌生人带走，它的命运可想而知，也是要奔赴鬼门关。

像这样，大的家养动物成天都能看到，跟人有交流，该吃东西的时候吆喝一下它们就过来了。时间久了还是跟它们有感情，也认为这些是实实在在的，它是坚常体性的东西。但是过了一年，小的就换了一群，再过几年大的也没了，又换新的。这些家畜哪一个是坚常的体性呢？它们都是由因缘出现的泡沫。因为要还业债，所以在这一家里被蓄养，最后基本都是挨宰。这就可以看到，无常吞噬一切家养的动物。

如果还能更广泛地想一想，譬如过去家里种很多菜，又有瓜棚、葡萄棚、南瓜棚等等，一到夏天就生很多各种各样的虫。现在想想，每一年到那个时候都会有很多虫，还有很多青蛙等，过后一个也没有了，一年换一批。它们到哪里去了？它们都难逃死，哪里有一只坚常的虫子、一只坚常的青蛙呢？没有。再扩大到整个生物圈，水生的、陆生的、空中飞的各种生物，过一年就死了一大片，几年以后前面的基本都死光了。那么多生灵都是由因缘力现出来的，它们能逃过死、逃过无常吗？逃不过。

我们现今所养的家畜——鸡、狗、鸟等，现在活着的有多少？它们未来的命运如何？最终会变成什么？那当然就像泡沫破灭一样彻底消失，连影子也找不到，从此再也没有这个生命了。

要像这样看到，世上的事物都是无常的，没有一个坚实的法。因缘造出一批批影像，有一个相续，当时似乎也很真切地活着，有它的相状、苦乐、性情等，这些都能看得到，但过后就彻底没有了。这才知道，原来一切动物都不出无常的自性。

思考题

1、 观察自然环境的总理路是什么？所要审视、认定的分别是什么？

2、 如何思维人文环境的无常？结合史实做具体思维。

3、 如何思维家族先祖而引生无常定解？

4、 结合亲身经历，思维亲友等的无常相，以前后对比引生无常定解。

5、 结合实例，思维权财兼具者的无常。

6、 结合实际，思维自家牲畜的无常。

往昔百年之前一切人中，现在未死而留存的一个也没有，现在南瞻部洲一切众生，百年之内也将全数死尽，无一剩余。

这里是从前后观察，往前看，百年之前的人是不是全部死掉了？往后看，现在的人百年之内是不是全部要死掉？这就看到实在太无常！一下子就没有了。曾经出现过的一切，过了百年就彻底清场，这世上还有什么可依靠的呢？要像这样来认识。

这里说的“百年之前”，不但指一百年以前，譬如民国初年的人们不存在了，而且要往前推，一直推到从光音天下到人间的始祖们。一批批的人曾经出现过，后来都消失了。从时间上看，一代代的人福德不断地下降，从无量岁降到八万岁、四万岁、两万岁，中间经过好几尊佛，直到贤劫第四佛释迦牟尼佛出世。那么百年之前，按中国来说，往上追溯有清、明、元、宋、唐、隋、南北、晋、魏、秦朝等，这样一路推上去，有始以来凡是在大地上出现过的人一个也没有了。一直追溯到三皇五帝，那么多代人，全部像泡沫一样，一下子一批就没有了，一下子一批又没有了。又好比稻田，一年收割一次，播了种生出来以后，到冬天就没有了，来年又播一次，又生一次，每年的稻子都不超出无常。

像这样，如果以一百年为人的寿量，从三皇五帝一直推演到百年之前民国初期，所有朝代的人都出生过，一个个都是从娃娃开始长大，在世上过着有血有肉的生活。有那么多的悲欢离合，那么多的成长经历，那么多的梦想追求，那么多的厮杀争夺等。这就是所谓的“百年之前一切人”，然而今天全都没有了。人类的事件是由个体的生命而来的，而这些生命没有一个常坚的。这就看到，整个人间是一个大幻化场，处处都在显现无常。整个人类无非是生了就灭，整个世界无不是缘聚缘散，整个历史说的全是无常。曾经出现过那么多的人，现在一个也没有了，谁能逃得出无常的自性呢？

再追溯到前佛时代，不像我们现在，他们寿命长、身体高大、很有福报。然而上古时期轮王之世的人类，也一代代都没有了。那么我们还能常存吗？难道我们是独特的产品，是坚常的吗？不可能。再想到，我们退化到了现在这个年代，这是业力极深重的末法时期。现今世界上的所有人和动物，从大体而言，百年之内会全部死光，极少数的特例就不谈了。

像这样，整个世间界都是无常性，谁也逃不出这个法则。我们的生命就像幻生幻灭的泡沫或者银幕上的影像，因缘幻变的力量支持着它显现多少刹那，过了以后没有一个不破灭的。这才知道，凡是有为法都没有坚常。

我们按照自己所了解的历史，最好能清晰地浮现出当时人类的情景。譬如对《阿含经》很精熟，劫初人类的状况以及次后若干代的状况都能浮现在心前。那是佛语的指示，特别真切，的确是那样的人类，有那样生活。他们曾经活生生地存在过，那是大的时空立体宽银幕影片的前端。这么一显就知道，这个电影一集集地在演，演过之后又有新的一代出来。他们曾经非常鲜活地存在着，似乎是有常坚的人，但过后发现并非我们所想像的那样，他们的自性是无常的，叫做“泡沫人类”。

后面一代代地下来，如果看过史书，熟悉中国三皇五帝的历史，就能够显出一代代的人，他们都有自己的语言、社会形态、存活状况等。通过这些史实就能浮现出当时的情景，但也是一代代地都没有了。他们跟前代一样，虽然寿数有差异，但一样是泡沫，一个坚常的人都没有。时代愈近，情形就愈清晰。在地球特别是在中国土地上繁衍过很多人，总是前朝的人没有了，又出现新朝代的人，有新的服饰、发型、语言、各种社会制度等，但过不了若干年，又换了一朝一代。像这样，在人类时空的立体舞台上出现过各种幻影，里面一个常坚的都没有，所谓的人类史就是这样幻生幻灭的。

而我们今天正演着人类银幕上的现代群体戏。今天的人类通过信息渠道，能看到世界各地的情形。在此时

此刻生存着很多国家、民族、地区、家庭的人，他们有各自的相貌、感官、性格、命运、家庭、生活情景等。但要知道，我们只是正上演的戏剧里的人，百年以后，连同水生、陆生、空中的动物等，基本一个也不剩，全部收掉了。一百年收一次，一个也不剩了。所以要知道，我们当前所处的境界、这些体性的法，一点都靠不住。不要再起愚痴的耽著了，不要以为在现世法上还能有所寄托，应当赶紧修出世道求解脱。

是故，内外情器此等一切法上，一个常坚的也没有。

到这里可以总结，从里到外，有情界至器界的任何法都没有常坚，这是普遍的法性。诸行或诸有为法无常，说的是绝对的法性，没有一个例外，否则不成为法印，在任何有为法上，常和坚都丝毫得不到。你别梦想这上面有永久、不坏的东西可以依靠，一切都如泡沫一样。因此，顶礼普贤上师偈说“三有无常谛见幻化相”，它是普遍的，这样我们就彻底死心了。当理智地看清真相，知道想抓也抓不住，想保也保不了，想依靠也依靠不上时，就要放舍了。不要以为放舍就什么也没有了，舍不得、不愿意，要晓得放了才好，会别有风光。

思考题

1、 结合历史，思维百年之前的一切人如今全部死亡，现在的人百年内也会如此，引生无常定解。

二、分类无常观

总说

具体地说，一切生者无常而死，一切积集无常而尽，一切合会无常而离，一切堆积无常而倒，一切崇高无常而堕。如是一切亲怨、苦乐、贤劣、分别也都无常。

诸行无常是个大公式，贯穿一切有为法。它的理则是：凡是因缘生法，都不可能住到第二刹那，刹那即灭。从相续而言，同类因缘一消散，当即断灭。由于它是因缘所生，所以没有自持的力量。就好比我说“喂”，这时由众因缘出现了一个“喂”，这个“喂”哪里能住第二刹那呢？这个“喂”，代表一切有为法都像这样欻生欻灭，根本靠不住。

在抉择了器情大的无常相，像三灾、劫的增减等以后，总体上会知道一切有为法都是不可靠的，不能依靠它。之后要进入九种分类的修法，把这个公式、法则用在每一类上。我们生存在人世间，常执非常复杂，由于它是一类一类起的，在每一类上又有非常多的计较、执著等，我们的心就完全缠缚在这些现相里了。尤其在现世法上，对生的执著，对亲人团聚的执著，对财富的执

著，对地位的执著，对各种事业的执著等等，一类一类的常执把我们的心困锁在现世法里。只要还以为它有意义，心就歇不下来。只要还没看破，那种深厚的积习就会使我们像中了蛊一样迷在现世法里，像胶一样粘在现世法上，抽不出一点心力去寻求法道。这将使我们无量劫无法返回本性，无法亲证真实的法、胜义谛，非常可怕。也因此，称它为“第一大怨敌”“第一大颠倒”。它驱使着我们为现世法不断地经营。为生、为财富、为地位、为亲人、为知识，为各种事业的发展，为各种生活的营造，为各种五欲的打算等等，使我们耗尽了心力，积累了沉重的业力，必须又要轮回。像这样辗转相续，无法从轮回中脱出，就连恶趣都无法脱出。

所以，对这个问题必须分类解决，解除掉内心深处常的颠倒执著，一直看到每一类法都是无常的自性，这样一个个看清，一个个松手。就好像我们心中有九类常执的绳索，在每一类里又有很多很细的绳子，这样我们的心就没办法退下来。经由九类的无常观修，直接看到这一类类法的确是无常的，只要看到它的后边际成了灭的、没有的、堕落的等以后，我们就会死心。要注意，观察要彻底，在每一类上都要非常细致，直到自心完全看清楚，之后观念会转移、心会歇息、追求会退下。这样我们的心才会转变，这种修法才真正达成退现世心的

目的。这是个非常艰巨又重大的课题，每个人都应该实际解除对现世法的耽著。

总的要由见解的转变达成行为的转变。总的要确认，无常是有为法的法性，谁也无法改变。只要确认到这一点，就会死心而不再勉强。没观察时一直被常执所蒙骗，以为世间法里有个可以让心依靠的地方，从而百倍地去营造、加强、握持等等。这种勉强使得人陷在忧苦中，使得心陷在现世法里不肯拔出。如果看到当前世间法的法性是灭的、坏的，那毕竟靠不了。只要看到它最后灭亡了，哪里能靠呢？无法得到实义。这个观察一旦深入到位，每一次都会反转过来，想到只有靠法，只有在法中才能得到实义。当这个见解不再转移、非常确认时，行为就会完全改变，心的力量会整个移到法上去。从此，人生的意义就变成一心依法，它成为最大的重点。这样心就从现世法中退出而转到法道上了。

在每一类现世法上，公式要具体化。比如有为法都是坏灭性，生是坏灭性或生是死法，积聚是坏灭性或积聚是尽法，以及堆积是倒塌法，崇高是堕落法，聚会是别离法，亲是怨法，乐是苦法，胜是劣法等等。就像一旦认定了黄连是苦的就不想吃，它毕竟是苦，没法变成甜。

一旦认定了生是死法，就知道毕竟无法在生中得到

意义，一现前就是一无所有。这时就警觉到，把心力投到对生的谋求、营取、维护上毫无意义，当即会发生一心向法的心。或者积聚是尽法。它是因缘所生，暂时积聚到财富，因缘一变，突然间就没有了，前期还是富豪，后期变成乞丐，变得一无所有了。这时就知道财富不是坚牢的，会认识到“财富是尽法，最终都会消掉，不属于个人私有，只不过暂时供我使用”，进而想到“我一定要把它转成布施法”，使它成为道上的资粮。

或者亲是怨法。亲的后边际是怨，一旦不满足就变成怨了。这时就会舍离亲怨的偏执，趣入平等慈悲的法道，也就是开发出与本性相合的普贤之行。一旦确认了它的无常性，看到了这个法则，之后就死了心，觉得在这上面营造没意义，耽著是多余的，之后就会放下。或者聚会是别离法，没有一个聚会不别离。这时就想到，人和人在一起如胶似漆或者拉帮结派等，毫无意义，很快会别离。暂时搞一点吃喝娱乐都没有意义，需要以法来作饶益。

或者崇高是堕落法，得到任何高位必将堕落。那时会感觉福是祸端，贵是贱基，从贵里面出现贱，从福里面出现祸。这时就要居安思危了，这个法不是好玩的，它的后面肯定是败坏。一旦确认了法性，就不再寻求世间高位了，因为看到后边际就是堕落，爬得越高跌得越

重。这时一心寻求恒无衰坏的无上正等觉果位，那是不生不灭的法性现前，没有了私我，没有了执著。

像这样，当看到了人们羡慕追求的那些法是无常性，又在具体的法上看到它的败坏相，比如崇高是堕落法、财富是穷尽法、亲是怨法等，这时就会灰心失望。然后发现，心的投放出现了巨大的错误，那是非常倒霉的投资，用再多的精力去营造它，最终只会得到坏灭的结果。而且在这当中，由于是对本来灭的法抱有常执，特别要为我去营造，人就有私心私欲，要占取这些现前想要的法，为此造很多罪业。这时会发现，就是它使得人陷堕。

这样明白后要马上反转过来，在清净的灭谛、道谛法上投入心力，在这上面一心精进。因为法和非法的道路在心中显得非常清楚了，对现世法执著、追求就是死路一条，就是往恶趣里奔。确认了这一点以后，一心依法的志愿才会发生。由于看透了无常性，他对现世法就逐渐退心，到了观察彻底时，决定可以彻底退掉现世心。当然，遇境时偶尔会有些习气发动，但在欲或愿上面决定退得掉。之后往法道上走的心会逐渐增长，最终能达成一心依于法，在现世法里再不寻求什么利益，因为它是败坏法。

就像刚才说的“喂”，一刹那就没有了，怎么会在

这里寻求意义，还去依靠它呢？依靠不到！最后决定踩空陷落。再演示一遍。大家听一下“喂”这个声音，它能住留到第二刹那吗？没办法。一说“喂”，第二刹那就没有了。现在问：刚才“喂”的声音是不是坏灭性？这里要注意坏灭和毁灭的差别。说到“毁灭”，譬如用锤子打碎一个鸡蛋，这是用另一个东西来破坏掉它。我们在有为法上有一种迷惑，不晓得它是灭的自性，但通过“喂”这个例子马上能体会。“喂”。没有了吧，这是另外的因缘让它灭的，还是这个法当显现时随即就灭呢？很容易体会，显现之后随即灭了，所以这个法的体性是坏灭的。既然是坏灭，还能靠得住吗？要像这样体认。

再举一个例子。光束不断地投到银幕上，每一次投的一幕影像能立到第二刹那吗？不可能。因为它是因缘投出的，投一次就没有了，没有自己独立能持的性，所以它住留不到第二刹那。或者打开水龙头，水哗啦哗啦地流过去，流水能停到第二刹那吗？停不到。这就可以看到，当时的显现第二刹那就没有了，所以它叫“坏灭性”。

这样看准了以后，对一类一类法都会退心，之后心就会入到相关的法道里。譬如前面说“有为法皆无常，极可厌患，要一心寻求解脱之道”，这是总的修法路线。

在分别的每一类修法里，譬如一切生法都是灭的、死的，所以深可厌患，一心寻求法道。一切积聚法终归穷尽，深可厌患，一心作大布施，寻求真实的法道。一切亲法最终都转怨，深可厌患，所以一心寻求平等大慈悲的法。一切崇高法最终都要堕落，深可厌患，一心从此脱离，寻求一个恒无衰坏、没有私我、没有占有欲、成为法界众生普遍供养处的无上正等觉之位。一切堆积或营造的法都要倒塌，坏灭一空，深可厌患。经营现世法多么无意义，我要一心寻求法道，彻底从现世的经营里脱出，行持噶当四依，一心退出世间法，昼夜依法行道等等。像这样，认定、窥破了相关一类世间法的无常，心就从中退出，进而转成法道上的志愿，这就叫**“退心、进心”。在世间法上退心，在圣法上进心，把心推进。最后达成在现世法上百分之百退心，在圣法上百分之百进心，这样心就全部转入法道了。**

要看到，有为法全是因缘造作的，无论哪一类现相，都是由业投出来的。透过业（业叫做“因缘”）去观察时会发现，它粗上是相续无常，细上是刹那无常，这是决定的体性，所以它叫“有为法的自性”。看透了这一点，再对每一类现相做细致的观察，通过现量比量，从远到近，从大到小，一个个观察下去，就会发现这个世上没有一点可靠的法，想靠也靠不住。

过去的执著是多么顽固，本来是灭法，但人们拼命地想留住生。现在的美容术、营养术、健身术等发展得非常厉害，实际是商人们利用人心的特点在谋利。人们喜欢留住生，就说可以让你留住青春，拥有白皙水嫩的肌肤，结果一些女人就上当了，心甘情愿掏出腰包。之后每天花五六个小时去化妆。就是因为愚痴。一旦卸了妆，别人说："你怎么这么丑啊？"这时就慌了。为什么慌呢？因为她忧愁，青春美丽没保住，被别人看到真面目了。或者以为能常保健康，那忽然得病就受不了，没法承受，因为他心里握持的是常。又像从高位跌下来时，人就没法承受，特别勉强。他还在留恋，还在想："我能不能继续保住？"想多了就变成精神病了。

像这样，要看到整个世界舞台都是业变出的境相。权力的境相、财富的境相、团圆的境相、爱情的境相，学习、经营、操办等的境相等等，这一切都是业演出来的电影。一段胶片放完以后，马上变成另一集了，它是停不住脚步的。从相续来说是一集集地演，演完了以后不会再演。你想在这当中抓意义吗？抓不到的。你想依靠什么吗？一集演完就再见了，出来新的一集。前一集你是省长，下集你是囚犯，还在想什么呢？一定要看出它是不断在变的。

要注意，这就是因缘生的理。我们现在把"因缘"

定义在业上（当然更细的可以定在阿赖耶识熏的种子上，但现在不必那么细，直接从业上看），由业变出我们一生中的一个个过程。既然最后的结局是死，那生有什么可抓的呢？到死的时候很彻底。崇高的地位、美丽的容颜、巨额的财富等都根本没有用，因为是法性的缘故。所以米拉日巴尊者说，那个死了的尸体就在你活着的身体上有。为什么有呢？因为存活的身体是个死法，最终就归到死。

再说，一切积聚是尽法，它是坏灭性。积聚的财富是由过去的福业变的。就像弥兰在四段黄金生涯里显现那样的福报，但过了以后就没有了。这表示我们在这个世界一下子会发大财，变成亿万富翁，但过不了多久就荡然一空，变得一贫如洗了。什么原因呢？因为业变了，这时你再想也没有用，回不去了。

或者，一切堆积的法毕竟倒塌。所谓的“堆积”不单指堆房子，读书、经营事业等各种营造都叫做“堆积”，但这些最终全部倒塌了。就像小孩堆沙堆，无论堆多少，海浪一冲就都没有了。堆起来就喜悦，倒塌了就哭泣，这些都是无谓的苦恼，像疯子一样，叫做“非理的情绪”。

真正懂了无常就不勉强，知道这世上的一切现相无非是生了灭、灭了又生。无非是先把你抛得高高的，再摔得低低的，无非是前面聚了后面就散了，因为它是缘

生法的缘故。可以看到，生死、高低、聚散等，这一对对的无常性铺满了整个世间。当你有了一种遍观的眼光，就知道这一切全是无常性，想在这里寻找依靠简直是痴人妄想！一定要在每一个地方都看透，看到死心为止。之后你才知道要一心归依法，除了这个没别的前途了，然后你就死心塌地，可以去当现代隐士了。所谓的追随噶举先德，住山洞、与野兽为伍等就是要做隐士，完全从现世舞台里退出，再也不搞它了。所谓的“追步诸佛先圣之足迹”，就是这个意思。

看破世法无常无义，彻底退心

每一次堆积都抓不到，就像小孩每一次堆沙堆，每一次都被水涌过来冲走，还不觉醒又去堆，又漂掉，寻财者都是这样不死心，不信无常。每一次生了又死掉，还不死心，又要求生，结果又死了。像这样，常执使人每一次都产生错乱的冲动，每一次都无意义而归，所以我们要求解脱，要得无生，不要再为生去经营、去打造，凡是经营、打造的都是坏灭的，要彻底停掉这些无意义的活动。总是建立、求取、经营，但始终靠不住，不可寄托。

像这样类推，好不容易爬到高位，又掉下来了。不死心继续爬，又掉下来了。还不死心，第三次爬上去，又掉下来。地位靠不住，没有可依靠的法。各路的明星好不容易从小明星做到中明星、大明星，做到最后全部破灭。不死心，下一次还要做明星，又破灭。下次再来，好不容易做到明星，又破灭。所有的名都是这回事。开始由于经营、积累，逐渐有个名出来。就像大明星们，逐渐亮起来，闪亮登场，后来没有了。但是不死心，又在别的地方搞搞名，搞完又没有了。像这样一次又一次，绝对没有个可以信任寄托的，但是人还是不死心，总在求名。

比如我们这个时代的人，被熏得昏迷了，从小就知道求名，从小学到中学到大学，不断地求名。无论在学校还是社会，人们的意识心总是非常颠倒，每一次总是发起求名活动，去求那特别耀眼的东西，但它的法性是灭的，结果犯了大错误，把人给搞死。每一次都搅进去，起烦恼、造业，每一次都是两手空空。总之从小求到大，从大求到老，从老求到死。在学校里求成绩，在社会上求事业、知名度，到老还是求脸面光彩。比如都七八十岁了，还在求我要变年轻。

人自从起了私欲以后一直在求，每一天都化一个装，然后卸妆。每一次都换一件新衣，然后又换掉。得

到了什么？什么也没得到。这就可以看到，人们的营造最终都是破灭的。人就是不相信无常，才愿意去干。它本身就是坏灭法，而你却把它当常法，结果后面就是破灭。明显没有意义，还去经营它干什么？无数心血放在这里就是无数的轮回、无数的恶趣。

譬如爱情就是一种愚痴的经营。人心感觉这个好，要经营永远的爱情，但过后就消失了。如果做人，每一次都要经营爱情，每一次都是不欢而散、忧愁而终，没有得到什么，只得到了难言的苦。但每一次还是要经营，男追女、女追男，之后恋爱，然后感觉没意思，非常苦，苦完还是想要，就是因为看不清楚这种经营就是堆积又倒塌、倒塌又堆积。像这样，这种经营让你甘心吃千年万年的苦。

每一次由于这种常执，想保有永远的爱情，最终让你两眼呆呆，伤心不已。失去了就发愣、发狂，落在没法度过的状态里，但来世还是要继续做。人从小就想经营爱情，总要在异性面前展露、做引诱。但是，得到了怎样，没得到又怎样呢？本来就是坏灭法。人的痴心太大，总想保持坏灭法，想在坏灭法里得到什么，然而真能抓到吗？手能抓到流水吗？什么也抓不到。可见，在常执的驱使下，人心里全是颠倒运动。

又比如搞聚会、搞团圆，每一回都不愿意离开，但

每一回都要散伙，因缘的力量决定人去楼空，仍然寂寞。但还是不死心，每一次总想着下一次再聚一次，热闹一回，没想到每一次都是破灭的，什么也没得到，只留下忧苦。

像这样，我们多少次都陷在对无常法的惨淡经营中，对破灭法的时时保持中，对无意义法的充满幻想中，这足以使我们的心完全陷落在现世法的得失忧苦里面。这种心哪里有法的涵义？哪里有安乐自性呢？所以要尽早看破。

思考题

1、 为什么要分类解除对现世法的常颠倒执？

2、 观察生、积集、合会、堆积、崇高、亲等法都是坏灭性，由此从这些法中退心，而一心进取法道。

在“一切行无常”的大法则下，细化地解释可以分成九类，这九类主要针对人间，我们身上最近的事来说。看到生的要死，积的要尽，聚的要散，合的要离，高的要堕等等，就知道无常是决定的法性。如果具体地来认识这一类一类，那对每一类就都死心了。如果把无常观渗透到每一事、每一法上，那它就会像大铁锤一样，砸碎我们对现世的各种贪欲、耽著等，有这个必要。

（一）有生皆归死

也就是说，高如天空、威如霹雳、富如龙王、美如天仙、饰如彩虹，无论是谁以及是怎样的，当死猝然降临时，都没有一刹那的自由，而裸体空手放在腋下后，对物（财物）、亲（近亲）、眷（弟子）、部（属民）以及饮食受用这一切，明明不想离开却要遗弃，而如从酥油的中央拔毛一样，离世而走。

以下整个讲到死时无法退却，而且“万般将不去，唯有业随身”。现世任何法都无可归依，只有圣法可归依，因此要唯一转向正法，发心“从现在起一定要修一个殊胜的正法”，而且要精勤努力。

这段前半句说到死来时无法退却。在生时如果有地位、威势、财富、美貌、妙食等，那可以遮退各种损害。譬如有地位，能庇护自己不受伤害，有威势能击退敌方，有财富能用钱财贿赂，美貌艳世可以利用美人计等等，这样来挡退各种违缘、损害。然而到死时无论是谁、是怎样的状况，一刹那的自由也没有，阎王符到奉行，不容停滞，当下就要离开人世。

接着要确立死法的定解，由此会知道，当死来临时无法遮退。由于生的法性就是死，有生就有死，譬如花瓣凋落时无法挽回，灯到油尽时再也不能闪光，无论有多少因素也无法把死法变成不死法。因此，因缘罄尽当即归于死亡，任何现世法都无力延伸。就像《阿含经》里讲到波斯匿王的母亲那样，多少美女卫士、衣服珍宝、武力权势等，都无法挽回一刹那的生命。

接着对于死时走的状况要从涵义、譬喻、法理三个方面来认定。先讲涵义。当时对于平生最爱重的法恋恋不舍、不想离开，然而却全部要舍弃。平生爱重的法大体包括五类：一、物，包括房子、车子、电器、产业等财物；二、亲，指夫妻、子女等近亲；三、眷，指徒众；四、部，指部下、属民；五、享受，指饮食受用，包括各种色声香味触五欲。因为一生都把这些现世法执为我所，费尽心思去经营、积累、维护，一生上万天几十万

个小时都在这里串习，成了坚固的习性，所以死时实在不想离开这些。然而到引业尽时，这一世的相都要隐没，要全部抛舍而进入后世。

这种状况用譬喻来认识。就像在酥油中间拔出一根毛，从此就到另一番境界里去了。“毛”譬喻现世的心识，“酥油”表示围绕在身边、所爱著的一切现世法，“拔”指神识离体，这时就完全从现世法中出来了。现世的一切就像影片谢幕一样完全隐没，进入中阴而冥阳两隔，阳世法没法带到阴界。

再从法理上确认这一点。处在现世中时，有身体可以从此处到彼处，也能跟阳间由共业出现的人类等有交流活动，结成各种关系，这时就能经营各种现世法。对于财物，可以去创造、购买、享用；对于亲人、眷属、属民，都可以发生心和心之间的关系，他们会对自己献殷勤、恭维、拥戴等，有各种心的支持；五欲受用方面，只要有钱就可以尽情享受。然而到死的时候，这一世的引业穷尽，现世法隐没，又由后期的一段业引到后世，到了中阴没了身体，一切都带不走，也起不了作用。

接着具体讲述死时什么也带不去、依靠不上。这样认清后，就知道唯有法可依。我们要仔细地观察，确认到这一点。

纵为数千僧徒首领的上师，也一个僧徒带不走；纵为数万部下的头人，也一个仆人带不走；纵是享有南瞻部洲一切事物的主宰，也一针一线无权带走；甚至自己最爱惜的身体，也要遗弃后而走。

这里讲到，身体、财物、眷属三大类法，死时都要抛舍，不能对自己做利益。也就是，佛法中的上师有很多出家徒众，走的时候一个徒弟也带不了。世法里的头人或王者，在生时有几万部下，死的时候一个仆人也带不走。

接着财富上，即使拥有全世界的一切财富享受，最后连一针一线也带不走，这些财富丝毫利益不到自己。

最后讲到，就连最爱重的身体，平时对它百般呵护、保养、装饰、尊重等，死的时候也带不走，对自己毫无利益。在生时当然要靠这个身，身体安、喜、乐，自己就舒服，身体可以给自己作交通工具、摄取五欲的工具等。但是，死后尸体抛在人间，无法带到中阴像马一样骑走。这就可以看到，身体、眷属、财物，到死的时候都靠不上。

接下来具体讲到最爱执的身体和家人，在死时和死后的状况。首先要看到身体是个死法，到死时会成怎样的状况。

那时活的时候，身包在上等的绸缎中，口处在饮茶酒的境界中，崇高及庄严如天神般的身体，也成了所谓的尸体，见而生畏，脸色发青，僵僵地歪斜，是变成这么样的。米拉日巴尊者说：见而生畏之尸体，即在现今此身有。彼时用绳捆住，以帘遮蔽，以土石垫住，碗也倒扣枕边，平生怎样爱惜爱重，都作了可怖及发呕之处。现在虽然把羔儿皮衣或者柔软毛皮叠好，作了枕头，也是在上面睡一个时辰，忽然身体不适，就要左右翻身。然而，彼时只是一块石头或者草皮垫在脸下后，头上任沾尘土，不出此状。

死的时候出现大无常，这要与生前的身体状况作对比。人生前对自己的身体相当宝爱，给它做最好的装扮，使得它体面，把身体裹在绸缎中。按今天来说，裹在各种华贵的名服中，很有风度，不能让“我”的形象有一点不好。其次，这张嘴要喝上等的茶酒。像这样，看起来很高贵，有个很了不起的身体，崇高、庄严，像天神一样。今天的男士女士们个个打扮得像天仙，哪个不是让自己高、让自己庄严呢？

但是死的时候，身体变成什么状况呢？脸色发青，全身僵硬，歪斜地躺着。别人一见就害怕：“那是死人！”离得远远的。变成这样了。庄严在哪里呢？最可怕的就是这个身体。崇高在哪里呢？人们只想赶紧处理掉，再

过三天就烂了，苍蝇在上面嗡嗡飞，发出阵阵尸臭，谁愿意看到？赶紧处理掉！哪里还有所谓的高贵呢？

所以米拉日巴尊者说：那个见到就害怕的尸体，就在现在你这个身体上有的。这个“有”是相连的意思，指死生相连、生是死法，在活体上就有尸体。这句话怎么理解呢？它不是同体的在，而是指法性的缘故，生的后边际就是死。身体里有很多脉，运行的时候就是活着的身体，到了最后就是尸体，所以说在它上面有尸体。好比说在喜庆中有悲哀，在团聚中有分离，在崇高中有堕落等，都是从有为法的法性而言。在任何一个生法里面就有死，在任何一个活着的身体里面就有尸体，它的法性是如此，最终决定出现这样的现象。就像《涅槃经》说的，功德天与黑暗女形影不离一样。

尸体在那里摆了一阵以后，又是怎么处理的呢？按藏人的习俗，用绳子绑好，放在门后用帘子遮住，因为看了实在害怕。然后用土和石头垫着，碗也倒扣在他的枕边，表示他跟这个世界永别了，不会再用这个碗了。在生的时候一天三餐，碗是离不开的，如果拿掉了碗，那明天吃饭的时候怎么办？但以后再也不用吃了，碗倒扣，永绝人世，这个人已经没有了。

既然神识出去了，谁还管它？这具尸体就放在那里让它烂吧。平生再怎么爱惜爱重，这时也都作了可怖之

处和让人发呕之处。这是多么鲜明的对比，多么显著的无常！过去怎么对待这个身体呢？按照草原人民的习惯，把羔儿皮大衣或者柔软的毛皮叠好，放在床上当枕头。因为很宝爱身体，枕头一定要好、要柔软，不能睡在石头上。睡了一个时辰，身体在床上有点不舒服，这时候马上翻身。这个动作表现出人在睡梦中都非常爱惜身体，会本能地调整到舒服的状态，可能比爱护孩子还要小心。因为如果孩子不在身边，看不到他，那心里就没什么了。但身体时时跟心在一起，稍有点不舒服，心马上很敏感地调整好："我可爱的宝贝身体，睡得好一点！"吃东西也一样，稍微吃得不好就有意见："我这宝贝没吃好！"马上冒出不满意的脸色。其他的庄严、名誉，别人的态度、看法等，一切也都是要维护这个身体，它是世界第一，它就是国父。因为心国所有动作的出发点就是要保护它，让它处在最好的状态。这就可以看出，人的一生最重视的是自己，其实就是把这一堆当成自己了。

死时的情形如何呢？只有一块石头或者草皮垫在脸下，头上沾着泥土，不出这种状况。这就可以看到，生的边际就是死。生是以身体为代表的，但最后就变成一具死尸了。这证明什么呢？它实际不是自己，是会坏的法，靠不住。平生再怎么爱惜爱重它，到死的时候都

非常悲惨，没有人理，很快被处理掉。这个身体还能帮你一点点吗？

你现在就要跟它分离，不要再把它当成自己，不要再用大量的精力去维护它、宠它、保养它，别人一点都碰不得、刺激不得、辱骂不得等等，那是不行的。一定要看清它不是自己。所以，心不要放在这上面，它是靠不住的，你不能依靠它，到时它一点都不会帮你。这样就把自己和身体分开来，不再重视它了。

接着要看到死时亲人无益：

现在像我们的一家之主或家庭主力认为：我自己没有的话，剩下的人就只有饿死、冻死了，或者被怨敌杀死、被水冲走，现在这些人的受用、喜乐等，有这个，有那个，一切都唯一是我的恩德。但是死的时候，家人也是把他的尸体烧在火里，或者投在水里，或者扔在尸陀林中，处理到没有了之后，住在心乐的状态中，此外什么也没有。

我们在生时最执著家人了。作为一家之主或者家庭的主力，比如父母或长兄大姐等，会认为："家里不能没有我，他们全靠我，我走了他们只有饿死、冻死了，或者遭到意外等，我实在不放心。因为我，他们才得到各种受用，才活得幸福快乐。由于这种我所执，就给儿

女等作牛马。觉得这是一定要做的，不做不行，放心不下，他们都是我的骨肉，我没完成这件心事还不能修法。其他的事不要紧，但这件事一定要考虑，我儿子、女儿还没结婚、出嫁，还没读完大学，还没找到工作。他们现在生活没着落，没房没车，还需要几百万块钱。我虽然五六十岁了，但我还是要去外面干一些活等等。”像这样，他心里一直记挂孩子们，觉得孩子们是自己一手带大的，那当然要负责到底，特别有一种执著。孩子都三四十岁了，还是放不下。

但实际上，自己死的时候，子女们会怎样呢？老爸老妈去世了，不能在家里放太久，赶紧拉到殡仪馆，三天后烧了，处理掉就好了，之后放进骨灰盒，什么时候放进塔里或撒进江里就安心，没有心事了。好一点的可能在几个月或半年里心情不太好，差一点的可能过了一个礼拜就想不起这事了，之后还是心情快乐、尽情享受，此外什么也没有了。这样看来，子女等真能利益自己吗？你再怎么一辈子为他们好、作牛马，到最后好的还记得一点，不好的老早就忘光了。

这就看到特别无常。由于暂时的业缘成了一家人，你作为家长需要还债，而他们也不决定永远是你的儿子、女儿，他们有自己的业。你死了以后，他们照样享受生活、追名逐利、男欢女爱等，玩都

玩不过来，还想你啊？像这样，应当知道死的时候亲属无益。

死时是需要唯一自己在中阴的处中无伴一个人漂泊，彼时唯一圣法成为归处故，心想：从现在起能否修成一个圣的天法？无论如何也需要精勤。数数地思维。

通过以上的观察，看到生的结局就是死，而死时一定要舍掉所有现世法，最爱执的身体、眷属和财富一点利益也没有，唯一是自己在中阴处里飘泊，别人帮不到。这时就发现，唯一圣法成为归依处，唯一圣法可靠。当看到死亡这个点时，就发现一切都要舍掉，一切都靠不上，只有圣法是归处。

之后就想：从现在起我不能再忙现世法了，能不能修成一个圣的天法呢？“圣”指非凡庸法、现世法。“天”表示殊胜，指诸佛菩萨修的法，超出世间。这样的法靠得住，能让我们真正离苦得乐，在中阴、后世能资助我们的前程。这样抉择后心想：无论如何我需要勤修。

像这样，不断地看到现世最爱执的法都是坏灭的，没有意义，圣法才真正能利益自己；断定了这两点，就会发起唯一取圣法的欲；在这个心的驱使下，会有一种要精进修的愿望。这就是由胜解出欲、由欲出勤。之后

不断地引生修法的欲和策励自己勤修的心，像这样不断地思维来发起道心。

（二）积集皆消散

如是一切积集皆是尽法。也就是说，像主宰南瞻部洲的大王，也有终成乞丐的时候；许多上半生受用圆满的人，下半生财食、受用一切穷尽，饥饿而死；以及去年拥有几百匹牛马的人，也以雪灾或疾病等耗亡后，今年成了乞丐；又有昨天权财兼具的富贵人，也被敌人摧毁后，今天作了乞丐等。许多是我们现见的事。既然如此，受用、财物无法恒常拥有之故，心作是念：我需要修布施的路粮！数数思维。

“一切积集皆是尽法”，具体谈到积集这一类有为法的法性，凡是积集都是无常性，无一例外。这种无常性表现为穷尽，所以说“皆是尽法”，它的法性就是穷尽。因此，世间任何的积集都要消散掉，没有一个能逃出无常法则。这是总说。

接着用例子来体会这一点。从大到小、从远到近逐渐去看，发现主宰南瞻部洲的大王也是一时福德力的显

现，曾经拥有很多财富，但最终全部没有了，沦为乞丐。就像世尊在《阿含经》里讲的那样，做了多少世转轮王，过后也穷尽了，一下子消散掉了。当时出现了各种受用、财富，包括那么多的马宝、象宝、玉女宝、宫殿等，到最后一时间全部消散。有的几世以后沦落下界，再转生就不是转轮王，而变成乞丐了。这就可以看到，它是由因缘力支持的，而这股力量有限，当它耗尽时，各种受用等当即穷尽，丝毫不剩。

再推进到更近的范围里。譬如有的人上半生受用圆满，下半生沦为贫困。像有些富家子弟，上半生承父祖辈的余荫，花天酒地地享用，但下半生福报没有了，就沦落街头，甚至冻死、饿死等。

从去年和今年来看。去年忽然发财了，有好几百匹牛马，但突然之间天灾降临，要夺掉他的福禄，一下子出现雪灾或者畜生生病，几百匹牛马几天就死光了，那他当然变得一无所有。又譬如今天的商业竞争很激烈，昨天还是亿万富翁，忽然间发生金融风暴就破产了，变得一贫如洗。像这样，财富只是福业力的显现，超不出无常的自性，终有一天福力消散，当即变得一无所有，可见世间财富没有意义。

更近的是昨天和今天。昨天还有权有财的人，今天一下子被政治怨敌推下去，两手拷着镣铐，警察在后面

押着，被推入牢狱里了。过去他仗着福业力作威作福，受众人拥戴，花天酒地，突然间一个政变或者突发事件，曾经的一切顿时都没有了。

这样就看到，财富是无法恒常拥有的，只不过在手上过一过而已，缘一尽当即消散。这就可以断定，有为法的财富是穷尽的法性，靠不住，唯一要把它转为法才有意义。怎么转呢？全部修成布施的路粮，它就转成法的内涵了，可以资助我的解脱之路。有了福德的光明照亮前程，我就会在道上逐渐增进。因此，一方面要看到有为法的财富是坏灭性，不可依靠；另一方面要看到，如果转成布施，那它就成了生死路上的资粮。这样以后就想：对于以后的财富，我都尽量拿去作布施，摄取道的资粮！这样断定，并数数思维来决定如是行持法道。

思考题

1、 从各分类观察无常有何必要？

2、 为什么死来临时无法遮退？从涵义、譬喻、法理来

认定“死”法性。

3、 死时身体会成怎样的状况？亲人会如何对待自己？

4、 数数观察现世法都是坏灭性，只有圣法才可依，断定后发起唯一取圣法的欲，并数数思维。

5、 “积集皆消散”的思维理路是什么？掌握后数数思维。

（三）合会皆别离

一切聚会终究也无常分离，犹如国土各大市场道场中，来自异地的数千数万人聚会，此等一切最终也散归各自之地，现在我等师徒、主仆、福田施主及道友、兄弟、夫妻等，慈爱共住，也终究无法不分离。如果猛利死缘或骤发缘忽然发生的话，就连现在不分离的决定也无有。是故，现在聚会在一起的道友、夫妻等，也是会骤然骤然就分离的，故不作嗔恚、斗争、恶语争吵及打架等。而无长期相处的决定故，心作是念：仅仅瞬间的显现中，须慈悯相处而护他。如是思维。帕当巴云："家人无常犹如集市客，不作恶语诤斗当热瓦。"

法则是聚会法终别离，或者聚会是别离的法，别离是聚会的法性，任何聚会的法最终都要别离。举例说，在各地的大道场、大市场中，忽然因缘聚合，来自各地的成千上万的人聚会在一起，但过不了多久，因缘一散都各自回到当地。像这样缘聚缘散，在一切聚会当中都有别离，因为是由因缘力在显现，因缘消散当即分手，不以人的意志为转移。由此能够推断，像我们师徒、主仆、福田施主、道友、兄弟、夫妻等世间和佛法上的关系，平时相处得很好，彼此慈爱对待，心里没有隔阂矛

盾，但尽管如此，最终也无法不分离。为什么呢？因为它是法性的缘故，任何聚会法必然分离，没有反例，也不可能有方便使得别离性的法变成不别离。这样就从总体上得到了决定。

再要认定，这种别离骤然就会发生。也就是，所谓别离的因缘，包括死缘、骤发因缘。如果忽然发生猛利的因缘，那当即就要分离，所以连现在分不分离的决定都没有。这样就知道，道友、夫妻等现在在一起聚会，也是骤然骤然就会分离的。譬如，我们俩现在在这里，今天是否决定不分离呢？说不定。我们相处得很好，就觉得肯定不会分手，而且我们有愿要长期在一起。但要知道，这并不是凭自己的心愿来定的，而是由因缘在支持，它是有为法的法则。如果以宿世的因缘只能聚会两天，那到了第三天，突然之间就要分手。譬如一个人忽然生病倒地，被送到其他地方，或者忽然遭遇死缘就分手了，或者突然发生争吵，再也不合会了。像这样，一切都是由因缘力在显现，以这个缘故，在一起的时间不会太长，最终必定分手。这就要想到，目前有这份缘要好好珍惜，在一起时不要嗔恚、斗争、恶语争吵以及打架等。

另外要知道，大家不决定能长期相处，很可能突然间就要分手，没几天能待在一起，所以，在暂时这一段

缘里，要好好地对待对方，用慈心来关怀、护念。思维无常后要引发这种观念，一想到很快就要分手，何必计较一点小事，互不相让，恶语争吵呢？就像帕当巴尊者所说：家人无常就像集市客，暂时聚会在一处共同生活，缘一散，连最亲的儿女都要飞到别的地方，从此再也见不到，只是偶尔打个电话而已。可见不会待太久，在暂时相聚时不要恶语诤斗。再说人生不过百年，若干年后都要死，各奔他处。要像这样发起惜缘的心。

（四）堆积皆倒塌

一切堆积的石堡也都终成倒塌，也就是昔日兴旺的城市及寺院的空虚之处，于此等起先也是有个好的主人，而现在阶段已成了禽鸟的窝巢。例如在天子赤松德赞时期，由幻化的工人建造，并且由邬金第二佛作过开光的桑耶三层宝顶，也突遭火灾而一日灭尽；法王松赞干布时代，红山宫殿有能堪比胜利妙宫那样，也是现在连基石亦不存的话，我等城中的屋宅及寺院如虫穴一般，对此作爱惜有何用呢？

一切堆积的建筑终究都会倒塌，这是无常性决定

的，无一例外。从前在我们这国土里，曾经出现过无数城市、寺院等。以汉地来说，有五千年以上的历史，在那么辽阔的大地上，多少城市、多少建筑、多少亭台楼阁、街道、平民宅区、王宫王府等，到今天除了极少数的历史古迹外一点也找不到了。

在这些大大小小的建筑里，都曾有过很好的主人，他们以我所执都特别爱惜自己的家宅。认为这是我的家，那当然费尽心思去经营，哪怕对一砖一瓦、一桌一凳、一墙一壁等都费尽心血，但到了今天一个也不剩。那些建筑到哪里去了？上推过去，有民国的建筑、清朝的建筑、明朝的建筑、元朝的建筑、宋朝的建筑、唐朝的建筑等。过了若干百年以后，前朝的建筑没有了，换成了新朝代的建筑，所以有所谓的“建筑风格”。那么多建筑物到哪里去了？它们是因缘的产物，时过境迁，改朝换代，一批批地全部清除出去了，有些在战乱、灾难等中破灭了，有些被重新建造。因为过去的主人没有了，新主人有新要求，陈旧了就又盖新的，像这样不断地更替。现在看来，按照藏地来说，已经成了禽鸟的窝巢。过去这个地方有个房子，里面有个主人，他用了很多心思执著、爱惜、经营等；现在还是这个地方，但已经成了废墟，只有几个禽鸟窝。可见再怎么爱惜也没有用，最终荡然一空，何必看不破呢？成千上万年中有那

么多房子，最后有几个剩下来了呢？

譬如天子赤松德赞期间。当时要建桑耶寺，有鬼神作乱，请来了莲师。他们被降伏后，晚上八部鬼神现成人相来建造，这叫“幻化的工匠”，白天由人来建造，出现了非常雄伟的规模。而且邬金第二佛亲自作开光，就像前面讲《莲师传》所说的那样。但是，一天突发火灾，桑耶三层宝顶毁于一旦了。像这样，因缘一到一点也存不了，它是有为法，哪里有坚实的自性？只是由暂时的因缘力出现的假相，一旦因缘破灭，遭受违缘，当下就没有了。再者，像法王松赞干布时期，红山宫殿建得像天上的胜利宫，但到了今天，连一块地基的石头也没有了。那么雄伟、壮观、不可思议的建筑全都没有了。

然后反观自身，住在这样的城市里，拥有的房子像虫穴一样，就像蜂巢的一小格里住了一只蜜蜂。而我们对这几十平米、上百平米的房子却看得特别重。整天不知道擦多少次地板，稍微有个脚印心里就执著，哪个地方稍有陈旧马上要翻新。像这样，人非常愚痴，花费大量心血去维护坏灭性的法，但能得到什么呢？我们应该从中觉悟到：我对这样的坏灭法费尽心思地去经营、修饰、爱护，有什么用呢？人的痴心总是想让它永远好，而且越来越好、越来越亮，但是这能起什么作用呢？它是坏灭法，能保得住吗？

这里要看到一个藏人的心态。在他面前，桑耶寺和红山宫殿都是高大无比的殊胜庄严，而自己的屋子就是一个小虫洞。桑耶寺和红山宫殿尚且坏灭无余，我的虫洞还能保持吗？这时他心里有个觉悟。通过高下对比，看到最高的都丝毫不剩，是灭的法，就知道我这个低的更是微不足道，是灭的法，爱重这个灭法有什么用呢？这时心里就能舍开：我不再求灭的法了，不再把人生精力都用在这上面。再怎么维持、经营、打造，也不过是一个小虫洞、是坏灭的法。这时他就能开始舍下，之后追随噶举先德的足迹，要入山住洞修持圣法了。

这里想起明朝莲池大师出家的因缘。有一年除夕，她叫妻子汤氏点茶，汤氏捧着茶到案边，结果茶杯破裂。当时大师笑道："因缘无不散之理！"第二年写了《七笔勾》的词就出家修行去了。"因缘无不散之理"，表明大师见到一个事相马上觉悟了：茶杯看起来牢固，可以去擦它、抚它，然而真能保住吗？不可能。它是缘生法，并非无为，再怎么保，最终也要破裂。所谓的家，再怎么经营、保护、爱重，也无有不散之理。

家的表征就是屋宅。所谓世间的家、佛法的家，无非就是房子和寺院两大类。人们不愿出离，就是因为陷在这两个法里。譬如地震来临时，震区大大小小、豪华简陋的所有屋子，一时间全部倒塌，那时人们都回到了

无家状态，才知道家是保不住的。像这样，如果把破灭的一刻移到眼前，看到堆积的法——人心最爱恋、看重的屋宅，一刹那间全部破灭了，那时就会惊醒：这毕竟是保不住的，我经营它干什么呢？我竭力地想保持它、装修它、爱惜它，都是干什么呢？它是要破的法，搞那么辛苦最终还是塌掉，得不到任何东西，干什么呢？要这样问自己。这一问才知道毫无意义，这时就会毅然绝然地舍家出家：我要寻求坚实义，除了法道，再没有第二条路了！

由此心作是念：我要像噶举先德的传记那样，舍离家乡、取住异地、洞穴为居、野兽为友，损减衣、食、名誉三者后，对心依于法、法依于贫、贫依于死、死依于干涸之壑的觉沃噶当四依法，需要做个彻底的。从内心里思维。

由这种对无常的审视、认定，得了胜解后，就会发生心态上的转变，由此就有转心的做法。“由此”以下就说明这个问题，这是由理趣上的明见而发生心态上的改变，所以，以“由此”一词来做连结。

这时就会想：家是保不住的，庙也保不住，经营世间和佛法的琐事没有意义，那会遗掉生命中最重大的意义——摄取圣法。因此，我要像噶举先德的传记那样做

得彻底。怎么做彻底呢？要做到的就是这几句话：

首先，“背离家乡，取住异地”，在环境上要弃离家乡。因为家乡或者更集中的家庭是烦恼的发生地，在家里会产生贪嗔痴等，世间法都从这里发生，待在这里会陷在水深火热当中。因此，首先要舍掉家宅，不舍家就没办法一心修法。接着想：我要摄取的是异地他乡。之后远离复杂的社会环境，入到自然环境中，因此要去住山，选择一个清净山林中的洞穴。也就是“洞穴为居、野兽为友”，舍离人群，与野兽为伴。

接着对于衣、食、名誉三大件尽量损减。衣服能够裹身就行，吃的能够裹腹就行，就像晋美朗巴祖师，吃一点糌粑、喝一点树皮煮的水就可以了。从尊者的传记就能看出，的确身无长物，只有极少的资身用具。名誉方面要远离人群，不必在人堆里整天受人恭敬、吹捧、赞叹，自己也云里雾里去了，不晓得有几斤重。像这样，就叫做“损减衣、食、名誉三者”。

这些都做到了，环境转变了，衣食受用上降低了，名誉不要了，远离了人群，接着要干什么呢？对于噶当四依彻底地奉行。“彻底”指程度。怎么彻底奉行呢？就是不杂别的。譬如心依于法，就不依其他非法。非法包括五欲享受、现代的生活品质、杂乱的思想言论等各种世间追求。凡是以求现世法、来世法为目的这一套都

叫做“非法”。对这些全部弃离，一心修解脱道，修道谛和灭谛为内涵的圣法，这叫做“心依于法”。它的纯粹性表明百分之百，这叫“彻底地依”，其他的一点不沾。

依于法依到什么程度呢？依于贫，也就是穷到底。不是现在依于穷，过一会又依于富。现在少欲知足，行头陀行，过一段时间又贪婪得不得了，又去追求衣服、饮食、小车、电器等，享受高品质生活，这样是不会修成佛法的。所以，在“依于贫”上要彻底，硬是行头陀的难行。

依于穷依到什么时候呢？依到死。不是这半年不敢太放肆，应该苦行苦行，等半年以后有了身份名望，口齿伶俐能说法，徒众众多，建大事业，那时就可以放松了，我就不依于穷，而依于富了！不是这样的，一直到死之间都要守着这个原则。

依于死依到什么地步呢？依于干涸之壑。就连死的情况也舍掉，不去管它了，这叫“一心专注地依于法”。总之，以第一句为重要。

像这样，我要做个彻底的、百分之百的。在这个原则上没有任何掺杂。一心清净、一心在法上，这样做就是真正的出家为法。心里思维，不再口谈笔写，而是真心地考虑，深思熟虑。为了生命的大义，为了解脱成佛，

为了利益众生，就想：我要选择这条路！再三地思维，断定下来，这是一个极大的转折点。

以上虽然了字面解释，但离修法的指示还很远。我感觉对淳朴的藏人来说，从一个“堆积皆倒塌”就能认识到，连那么大的宫殿、寺院都毁于一旦，那我这么小的房屋有什么好执著呢？之后的确可以很快发出离心，前往异地他乡，选择清净的山林，住在山洞里过一辈子。然后一心依法，不求衣食名利，一直到死。这是非常大的善根，心很淳朴才做得到。

对现代汉人来说，距离这个要求似乎有千万里，所以这一条看起来难度特别大。因为现在社会发展的方向、人们的见解等跟修法完全背道而驰。人们都拼命地经营家业、事业、感情、娱乐等，唯恐不多、不新、不高，在这上面趋之若鹜、发之若狂。而且，这种颠倒观念已经强化到成病的地步。一想到要离开五欲窝，到寂静、没有声色的山林里，还要住山洞，只有几件衣服、一点口粮，此外什么也没有，不要说去住，就连一点向往的心也发不起；不要说发心，一想到就害怕。像这样，要看到当今时代我们内心的真实状况。

但要知道，不会因为时代改变，修行的要求就随之降低。也不因为我们耽恋五欲、越陷越深，不出离就能得到解脱。也不因为口头上说一些虚假言词，就能够即

生成就。必须在自心上开展出一条道路，真实接近这个目标，才能从五欲的淤泥里爬出，才能一心依止清净正法。要有十分强大的胜解力量才能转动心，只有心真正肯了、特别愿意，认为这有极大的利益、是最好的生活，但愿早日实现，那么心力才会加强，才能逐渐从欲尘中走出。再逐步加强，才可能成为具出离行的行者。

“堆积皆倒塌”这条法则，实际是无常在堆积物上的表现。对藏人而言，最大的家业之一就是造一个很大的石堡，之后发展出家庭、眷属等，心就耽著在家宅上。然而今天汉人的情形变得复杂得多。家宅意味着世俗生活的全部，“堆积”指不断地积累、组合，来做成某种世间有为法。

人的颠倒在于把眼前的美景执为最现实的安乐，为此整个身心都扑在上面不断地经营。愚蒙处在于不知道后边际的结果。这些都是由因缘的力量在住持，因缘一散当即谢灭变得一无所有。而且在追求的过程中，发展出贪、嗔、愚痴、嫉妒、竞争、散乱等的各种烦恼，发生各种业，深陷在苦集当中。要看到这里全是苦和集，没有一点法的内涵，结果就是长劫陷在生死里。要从中发出离心的话，一定要见到它的无义、它的过患，这又要从无常看到它的无义，从苦集看到它的过患。

现在学无常，要看到每一次用尽心力去经营、去堆

垒、去塑造，最终都塌落一空，由此发现这实在没意义，要从无意义方面去想。譬如从小就寻求知识，从拼音开始不断地积累，有了很多的词语、很多的概念。像这样学习数理化、英语、中文等，不断地积累知识。然而到年老时发现，这些都没有用，很多都记不得了。曾经学过那么多数学，到现在只是做一点加法减法，此外那些知识都消散了，再也不做了，没用了。

再要看到，读了那么多年书，总是先去上学，然后放学。从进校到出校都是由业缘支配的，过后就一无所有了。这就发现，学校的生活没有任何意义。然而现代文化一直鼓吹这很有意义，让我们把心投入其中，以为它真的有实义。还用各种假相制造名誉、成就感，以此作为个人身份的标志。我们就这样迷陷在里面了。这里的"堆积"就是一个字一个字地学，一道题一道题地做，一节课一节课地听，一套卷子一套卷子地考，这就叫"堆积"。到了后面就倒塌了，一无所有。

经营家庭也是这样。一开始两人相爱，这里面有很多经营的过程，最后发现一无所有。因缘一散，不但没得到安乐，反而出现非常大的忧苦。只是因缘积聚时有那么一点感觉，过后就没有了。再者，为了一个家要耗费多少心力，要准备房子、车子。为了买房一直攒钱，买到后又要装修等，在屋子上做各种经营，这些都叫"堆

积”。所谓的“倒塌”，就是最终房子里没有了主人，送到火葬场烧成灰了。我们看到后边际就发现，所作的这一切一点意义也没有。

或者经营事业。首先成立一个公司，之后雇员工，开展各种产业等，也是白手起家一步步地积累，就像一层楼一层楼地盖房子一样，一级级地发展上去。为什么要这样做呢？因为这是有为法的世界，需要人一点点地去积聚才能造成，然而所造成的是因缘和合的法，不是真实的法，哪里能保住呢？过后发现一点也没有了。就好比藏人建房。一块块地堆石头，把它们打磨光洁，让整个石堡看起来巍峨高显、有表现力，自我感觉荣耀。他们是高原的人，没有太多的想法。而我们是现代社会的人，在物欲繁华的年代里，就想打造一个大的自我、大的事业、大的成功，这个打造就是堆积。事业一步步地发展，就是一层层地堆起来，每个细节都要求非常精致，一直追求更大、更新、更高的生活。整个身心都投放在这里，乐此不疲。

其他方方面面都是如此。譬如上网看电影、了解时事新闻、打游戏等，这些也是经营。上去以后，随着因缘不断地积聚，整个过程就不断地在展开，到了最终就是结束，一关机什么也没有了。耗那么多心力在这上面，最终一点意义也得不到。再看它的后边际，就发现所有

的影片、娱乐等最后都是“再见”，一无所有了。

再说经营容貌等。每天在梳妆台前化三、五个小时的妆，这么多小时就是在经营一张面孔。这也要一点点堆积起来，涂化妆品、涂口红、描眉等。然而到了晚上一卸妆，就什么都没有了、倒塌了、洗掉了。每天都重复做。她只看到现出来的假相，感觉化得很好，多漂亮，然而过后全没了。由于不承认这是虚假的有为法，到后面全部坏灭一空，结果整个心都沉溺在里面了。

或者经营衣服。为了穿得时尚、体面要积聚很多因缘。上衣、下衣、帽子、鞋子等全部堆起来，在多少细胞合成的身体外面包几层，一层层堆起来，成了一个艺术品。但后面发现，每一次都是堆积一次再倒塌一次，再堆积一次又倒塌一次，任何意义也没有。我们凡夫小孩一直做这些无意义的事，在诸佛菩萨眼中，我们做的这一切就像小孩堆沙子一样，堆完了风一吹就没有了，再堆，风一吹又都没有了，一辈子在堆沙子和沙子倒塌的过程中寻找意义。然而这里全是非法。我们的暇满年华就这样耗尽了。

或者经营美餐。也是先要去买、洗、切、烧、煮、炒等，做好后端上来，正餐、糕点等各式各样的食品在桌上堆得满满，花了很多心思，以为能够享受快乐。但要知道，再好的美食过喉三寸都变成了非常肮脏的东

西，最后变成粪便拉出来。这就看到，经营出来的美餐最终成了粪便，有什么意义呢？

或者经营聚会，也要积聚很多条件。要唱歌、跳舞、喝饮料、搞节目、布置屋子等，花上一整天。这些因缘积聚起来时，大家以为很幸福。但要看到它的后边际，当时间一到聚会结束，倾刻间全部散掉，一点也没有了。

或者心情低落，感觉没意思，就想去逛逛街、购购物、开车出去兜风，或者全家出去旅游等等。这些是对环境的耽著，想寻找一种感觉。这也要有很多条件才能堆起来。堆起来以后似乎有了什么，但过后又一无所有。

像这样，要看到整个现代生活，社会上鼓吹的各种理念，所谓的成功、有意义、有价值等，全部是在打造、在营造。这一切都是有为法，不可能脱离因缘自然就出来，必须人一步步去做。人的妄想非常大，他认为要用自己的意识拼博、争取，在方方面面去做，认为这就是意义。然而凡是因缘造作出来的假相，过后决定一无所有。由于在这上看不破，我们就深陷在巨大的现世法的戏论网中。这上面有层出不穷的戏论，建立这个有意义，需要去打造，那个有意义，需要去营造，还有很多未来的事情，需要去发展、去创造，这样永远不可能有修清净法的时候。即使自己认为在修，心也完全耽著在现世法里，难得有几个清净的念头，这样是绝对修不到法的。

那么现在怎么办呢？如果要经营事业，就要看到那些巨大的事业、巨大的打造全部倒塌了。譬如在商业圈里，多少大富豪过段时间就从舞台消失了，再也找不到这个人、这个公司，全部被取代了。或者要经营容貌，那就看世上曾经最美的那个人，他的美丽艳压群芳，但现在到哪里去了？没有了。在这上面堆积无数次，终归是倒塌。或者想经营屋子，那就看最高级的豪宅最终的结局如何。或者想得到学问，那就去看最大的学问家。他最终躺在医院的病床上，心力衰竭，连话都说不出，意识无法运转。他的思想、学术到哪里去了？一点意义也没有。或者想在政治上打造，那就去看世上最大的政治家，也是到了一定时候全部倒塌。

这么一类类去想，才知道“堆积皆倒塌”的涵义。之后就想：我这么一点小的生活、事业、学术，有什么好经营的呢？要从这里出离，之后才会发生一心修法的志向。当看透了一切堆积法全是要倒塌的，之后就再不想干了。因为这一切都没有用，每堆一次最终都要倒塌，就像智慧成熟的人，再也不想做小孩堆沙子的游戏一样。

我们要重新建立观念，之后才会想到：我要像噶举先德那样。远离故乡，离开原先最耽恋的生活区、娱乐区、事业区。然后选择一个异地，那里不牵涉轮回的业

缘，这样在缘起上就隔离了。否则一旦卷入其中，就像卷入到漩涡里一样，各种力量、因缘会抓住自心，使我们不断地陷入愚痴状态，发展的全是贪嗔痴、染污业，非常危险。所以，首先要出离重染污圈，它是发展轮回事业最密集的因缘圈。之后去静处，那里没有业缘的牵扰，才可能真实修法，这才是这一生的意义。总之，要看到那边全体没意义，这边全体有意义，都是百分之百，之后一心趣入到修法当中。

为了修法，一定要有环境的保护，切断过去的染污缘，投入到新的因缘当中。这就要过山洞的生活，它是最彻底的，也是获得成就最开始最重要的条件。到这里就远离了染污的红尘，各种杂染的眷属、发生贪嗔等的根源——网络、手机、电视等全部远离，在衣、食、名三方面全部减到最低。这时的心就叫做“断后继念”，再不想什么了，一心修法。然后实践噶当四依，把生命全部投入到法上，坚守法道的原则。而且在这上面要做一个彻底的，这就是我们修心的方向。这个心一定要发展出来，而且要修到非常淳厚，这样就有了出离行，法道才可能贯彻在分分秒秒当中。之后才谈得到修法成就，否则连一分成就也得不到。

（五）崇高皆堕落

崇高之位、勇猛之势亦是无常的，例如顶生王是主宰四大部洲的金轮王，而且发展到统御三十三天天界，与天王帝释同坐一垫，战阿修罗，力能退却，也终堕地上，诸欲未得满足而死。

崇高的地位和勇猛的势力也是因缘所现，福德丧失时就会坏灭一空，堕落下来，变得非常可怜，所以是不可靠的。首先，要从远到近去认定这个问题，看到真相；其次，知道世人羡慕的地位、权力等不可靠后，一心求无上正等觉果位。

举一个例子。从远古说起，当时顶生王有很大的福德力，能自在地驾驭四大部洲，成了金轮王。所谓的“普天之下，莫非王土；率土之滨，莫非王臣”，就是描述他的地位和力量。然而他的心不满足，一直上到三十三天，把天界都怀摄过来，和帝释天王分坐一个座位。他跟阿修罗打仗时，能打退修罗。但最终掉到地上，在各种欲望没得到满足中死去了。

从这个公案（参阅附录五）能明显地看出，那么高的地位，最后都掉了下来，那么有势力，最后变得一无所有，可见，世间的地位、权势不可靠。

现在我等所见的法中，亦是国王、政教共主的仲科及地方官等，凡具威权及名利者，常住彼状况的一个也没有。去年给别人判刑的法官们，也多见今年要睡在监狱里，因此以无常之权势有何用？

第二步要把眼光放到近前的事例上，确认到地位、权势没有用，从而改变方向，求真实的果位。

观察我们能见闻到的事，坐到很高的官位，有权有势、有名有利等的这些，会发现常常在那个状态里安住的一个也没有，总是过后就退掉、降下去了。当今时代非常明显，譬如几年选举一次，一个班子过几年就淘汰出局，没有权势了。或者各种高层人物，几年以后就退下去等等。可见，这都是由因缘力暂时一现，不要迷恋。由这个观察会发现，心里使劲抓坏灭性的权势有什么用呢？这是一种痴心，所以要放下。

思考题

1、 为什么别离是聚会的法性？为什么别离骤然就会发生？认定后数数思维并发起惜缘之心。

2、 结合历史、身边实例等，观察高大庄严的建筑倒塌的情形，反观自己爱执的家宅等，认定堆积必倒塌的法性。之后思维：我要像噶举先德的传记那样做得彻底等。

3、 思维顶生王的公案以及近前的事例，认定“崇高必堕落”之理，由此转心求真实果位，数数思维。

我们阅读佛陀在《六度集经·顶生圣王经》中有关顶生王的开示（附录六），就不难看清，世人都追求五欲。顶生王过去行了世间福德，所以感召如意的境界。然而要知道，贪欲是祸之根、害之本，由于没除掉贪欲，最终还是因贪欲而亡身殒命，所以最可怕的是贪。求出世道要去掉贪或者爱。我们修出离心要以暇满、无常去掉现世贪，以业果、苦谛去掉后世贪，这极端重要。否则有它存在，即使获得一些世间福报，也终究会堕落。所以佛说，一定要修出世道，得到初果以上才能断绝贪欲。这是相当现实的事。

从这里我们要看明方向。像顶生王过去修世间福，想求来世的享乐，果然求到了。然而最终也无非贪心不得满足，以生贪缠之念而堕落。所以，不治好贪就像没有灭除癌细胞一样，它终究会发作，让我们堕落下界。往昔所感得的轮王极炽盛的福报也不过是一场梦，过后什么也没有了，又有什么意义呢？如果我们能看到这个大的缘起事实，那就不再羡慕五欲了。

人太危险了，肯定都会到这一步，可怕处就在于自我的需要。它什么时候都想做“国父”，有一点劲就想当第一，一定会这样发展，所以一定会掉下去，绝对不理智。没有修出世道，最关键的集谛机制就是我执，而且认为轮回里有好东西，这种自私的欲没办法停住，自

我一直在等待机会。假如有机会让它施展，那它马上会现行，会说“我要拿到”。从这一点可以看到，崇高必堕落中“必”字的涵义，人心一直疯狂地往上攀，不知道退，这就决定以堕落告终。

从头到尾去看顶生王的公案，仍然是那个“我”特别牛气。在上古时代，人心不像现在这么复杂、烦恼重。但从整体气氛来看，仍然是我执在起主导作用，欲望表现得非常明显。得到了西洲想得南州，但还不满足，要得东洲、北洲，之后要到四王天、三十三天去。他一到了天上就跟天王分座，但按世间规则不可能有两个王，这时他的欲望没满足，就动了恶念，想把天王踢掉独霸为王。但他福报已尽，一个念头就堕下来了。这上面有很深的意义，一定要看清楚，这个“我”是无法满足的，它会一路奔到底。

当我看到自我的那股劲时，我开始明白“崇高必堕落”的涵义。实在太悲剧了，轮回里的人没有一个例外，都会这样死掉、这样堕下去。譬如，当感觉自我需要做这件事，认定为好的时候，就有一股源源不断的劲头，一直往那里使，但这是不理智的，发自自我的私欲。就像我们要干一件事时会使劲干，因为喜欢、需要。吃个东西、上个网、看部小说、看个电影等，都会进入疯狂状态，会发现那股劲非常执拗、非常坚持。从那里我就

感觉真是可怜，没有一个人例外。

就好比一个人当到省长是不满足的，他认为上面还有，要继续在政治上攀登。他当到了副总统还是不满足，上面还有总统。他当到了总统还是不满足，他想：这次当总统下次还要当，不可能当一次总统就满足。像这样，心的能量一直往这上面发展，又愚痴又拗劲，所以决定以堕落告终。众生是这么可怜，所有成功的后面都是失败，攀到最高就要堕落，因为分别心不知道明哲保身，不知道往后退。

有人说：如果顶生王在十万年里没出事怎么样？

他又没修出世道，我想他十万年没出事的话，可能十万零一年就出事了。他在天庭里跟天王分座，但心是不满意的，如果有些修养，那暂时可以维持，但没有断根的缘故，到了一定时候，自我的欲望就会冲出来。它有它的需要，想在自己的王国里当国父，因此可以等待，每个人都可以等待，它不断地攀登、追索，可以看到最后一点就是堕落。什么原因呢？因为那股能量没法调整，没有洞穿四谛时，心是不会转的，欲不是往求出离、求佛果的方向走，而且不知道“我”是虚假的，像这样，欲配合着自我的需要，一切所谓的“众生国父”全部要走顶生王这条路。

从最近的来看，所有看起来能量很足、想做老大的

这些人，可以发现一个个攀到最后全部掉了下来，以堕落而告终。像一个世界冠军，他会满足只拿一次冠军，下次就甘心当亚军吗？不满足。自我的需要是：我要夺冠军！或者世界第一美女，她会满足只得一次世界第一，下次就甘心做第二美女吗？人心的常态是不满足。这就可以看到，人人都想做“国父”，人人都是危险的，集谛的机制决定了崇高必堕落。

任何一个团体、一个公司、一个学校，下至三人的团体，哪个地方没有这件事？如果不安住在四念处的道路中，那人人都决定想做崇高的。崇高是自我的席位，自我当然想攀到最高的地方，那他就会尽量地往上走。下至一个有力气的农民，年老时也还是要发展，不然活着干什么？他要显示自己的力量，挑个一百斤，尽量把能量发射出去，这是自我的需要。如果他年轻一点，力量大两倍，那他会静止不动吗？他一定要表现得比别人高。可见，人人都想做崇高。如果还有更大的级别，那他就要往更大级别上发展。

自我看准了目标，哪个地方有我的席位，可以显示、可以崇高的话，那他的能量就会全部发射出去。所有学校里的学生，除了有出世善根的人之外，全部都在竞争，所有能量都往自我的需要上发射。世上七十多亿人，每个人都有自我的需要，都在力求崇高。有时候发现比不

过别人，他也会退缩，但退缩是想在他的“安全王国”里得到一个崇高席位，能够美美地过一下。但是，这种能量全是私欲。

在轮回竞争圈里，过去行善的福德力会把你托到一个地位，但很快又没有了，因为不是纯善的、无我的。圣人们没有自我，所以能留万古之名。所谓的“霸王”只是一时逞能，过后都像流星一样没有了。像今天更明显，那么多领域里的明星都是大起大落，闪两下就殒落了，招得后边际很悲惨。譬如读《念处经》，当看到了天界的后边际时心都凉了。他们过去在人间还是行了很多善，但一到天上，没有一个人能管住自己。一看到了有享受的欲，全部一股劲头往享受上发展，结果全都堕落，没有一个保得住。从这里可以看到，在轮回里实在很可怜。懂了这些，才知道普贤上师是怎么引我们转心的，他教我们唯一求无上正等觉位，因为这不会衰坏。

顶生王最后是心不满足而死的，也就是贪得无厌而死，自我的需要没有停止而死。只要看到我执和欲的能量怎么往上升进，怎么一直在那个方向走，就知道走到最高处就要堕落。一旦认定了，就知道这上面绝非模棱两可，世间道和出世道泾渭分明。世间的地位，包括佛教里的地位在内，凡是自我认定的位置肯定要放。混是混不过去的，如果你不放，那终归要毁灭，这是周遍的

定律。

思考题

1、为什么崇高必定要堕落？这里蕴含了怎样的缘起道理？根据《顶生圣王经》，分析顶生王堕落的必然性所在。

再看憨山大师的《异梦记》（参阅附录七），很容易觉得可怕——崇高一定要堕落。这就是有为法的趋势，一直往上升，升到某个点时，就必然要落下来。曹翰累世的经历前因后果一千多年，可以看到他当初是怎么兴起的。他在唐太宗时期是一个小吏，听法师讲《四十二章经》，发善心作了供养，这以后每一世都做宰官。比如从唐朝一直到宋初，在几百年里经过很多世，每一世都没出问题，保持得很好，做大官。但是，他能永远保持下去吗？让人捏一把汗。终于到了宋初遇上了江州战役，他本性里有嗔毒，他的"我"是很大的。偏偏在打江州时碰到了顽固的对抗分子，把他惹火了。他只是个普通凡夫，怎么知道这是我执、嗔心、不能杀人？想不到。一下子就下令把守将杀掉，之后血洗全城。这个念头一起，福报就尽了，造了恶业就堕落成猪。之后辗转投生，从宋初到明朝又是六百年。后来由宿世的善根，两次托梦给刘君。

从这上来看，人是必定要堕的。为什么呢？因为集谛系统时时潜藏着烦恼种子和堕落的因素，在等待机会。在那看似平静的几百年里他都做官，很平安，但由于没有修出世道，所以非常危险。到了当偏将军时，由于境缘太大，特别容易被惹怒，在战争时，人的嗔心很容易爆发。那时正将军曹彬是仁将，他的仁慈能持住心

不造杀业，但是曹翰不行，一下子冲动，嗔心一起就造了大杀业，马上堕下去了。

我们去追踪观察，他一直这样发展、享受，福报就一直在消耗，即将消尽。一碰到剧烈的因缘，恶心就仗着福报一下子变得很大。他是副将军有权力，对方又是死对头，这时就想杀之而后快，嗔心仗着福报一下子爆发出来了。就这么一下就掉了下去，跟顶生王是一样的法则，只不过是遇境的不同版本而已。

有人会说：假使他没碰上江州战役，不就很好吗？

我们要这样去推断。即使一百世没堕，但可以预计，一千世或者一万世肯定要堕。什么原因呢？集谛系统里面就有这些种子，一遇到缘，人又有福，习气就发动得厉害、放肆增长，怎么样都会堕下去。就像中国周朝八百年的历史，算是非常好，但是时间再长，到了八百年，气数一尽，整个就完了。历朝历代都是如此，或长或短而已。盛际必衰、高际必堕是有为法的法则。虽然暂时没碰到问题，但到了一定时候，衰灭的因缘积聚多了，恶业造多了，就要崩溃，气数已经无法维持，就要改朝换代。

有人说：那是一个共业圈、一个国家的问题。

但要想到，有情的个体也是综合体，在他的阿赖耶识里，善恶种子多得不得了。它是怎么发展的呢？碰到

某种恶缘，恶的方面就要出来，善的方面无法维持，这样就会堕落。集谛系统里的事怎么看都非常可怕，它是以“我”字当头来发展的，到最后怎么都维持不住，要掉落下来。从这里要认明崇高必堕落，在世间法上求发展，决定以毁灭告终、不得好果。认明这个道理后，要一心求解脱道。

我们再通过《太子墓魄经》中的描述（参阅附录八）去观察自我意识的过分，也不难发现崇高必堕落的道理。譬如人在报复时没有不过分的，欠我五两就要还一斤，过去你斩我一根指头，到了还债时，你脑袋还不如我的手指值钱，所以可以一下子把你砍掉。可见自我的狂妄。

前面说到，当他的欲望膨胀需要高位时，那就要使劲地扩张，到什么程度都不满意。现在讲，当他要报复时，你给一样多他是不满意的，因为这时自我一夸张，你在我面前连一根草都不值。如果我有了帝王的地位，有了权力，那不但要杀你，还要杀你的九族。从南北朝刘昱开始，凡是篡位的帝王，对于前朝子孙都要斩草除根，甚至凡是株连到的都要灭族，这就是人心的丑陋。大大小小的官员任职时都要推翻前面的，重新改造一番。自我意识认为你不算什么，我一来就要表现我。他的自我扩张力特别大，需要上上下下全是我的，这才表

现了自我，稍有一点不是我的，自我就不满意，可见自我造业非常厉害。

再者，得势时政笔一呼，万众响应，人就感觉自己像大自在天一样。这时自我会狂妄地以为，下面的人全是我的棋子，我有生杀大权。他的自我意识超乎了因果法则，超乎了事实本身。他的非理作意非常大，只要一个指令就可以颠覆天下，让人民处在极为困苦的境地。像这样，一切运转都以我执为主，当他得势处在高位时，自我就变得嚣张狂妄，不可一世，以为可以随心所欲。

这样就发现，崇高没有不堕落的，因为造业太厉害了。为什么那么多高层人物腐败、堕落？因为他认为可以享受权力的风光，自我忘乎所以。如果喜欢色，那当然拥有数不清的妻妾；喜欢钱，那就有无数根金条；喜欢享受，那就要大兴土木，劳民伤财；喜欢搞政治权术，那就推翻异己，掀起政治运动等等。这就看到，如果没有以出世道降伏根源的我执，借助帝王等的高层势力，就会加倍地造业。

我们从《墓魄经》可以看到，世尊前世虽然仁慈爱民，但毕竟是凡夫，哪里能完全把握住自心呢？一下子没注意就造大业，掉下去了。当墓魄述说前生经历时，父王感到非常恐惧，因为自己并非只造了丝发之恶，而是随心所欲，那必堕地狱无疑，因此就开始反省改过。

要知道，这在缘起上是非常大的一个点，稍有闪失就会造下大罪。

我们从这里要认定“崇高必堕落”的道理。认定以我执为根源，在权力的风光下以为一切自在，这不但有业果上的增长广大律，还有我执上的增长广大律以及造业上的增长广大律，从这里就会发生堕落。从古至今去检查，如果不学解脱道，那高位者的业绩以及他们的下场里都有必然的定律，那就是崇高必堕落。因此，具慧者视名位如火坑。

思考题

1、阅读《异梦记》，思维曹翰在累世转生过程中，最初是怎么兴起的？后来是怎么堕落的？他高际必堕的原因何在？
2、人处在高位时，膨胀我执、加剧造业的情形是怎样的？（从嗔恚报复、贪求欲妙这两分作观察。）由此确认崇高必堕落的缘起定律。

是故心作是念：恒无衰坏天地众生普应供养的无上正等觉位，我唯修此。

接着要想到：我现在要在法上取一个常时没有衰损和失坏，成为包括诸天人在内，一切众生应供处的无上圆满正等觉果位，我要修的是这样一个无上之位。

这里关键是要发展出道心来。过去以为那里有殊胜的高位、势力、权威等，特别想求，求到时以为得了实义。现在看到一切世间地位都是坏灭性，最终一无所有，心就冷了，觉得在这条路上再怎么求都是错的，只是由常执发生非理作意，再由非理作意发生的无数幻想、妄动而已。当消灭了幻想，不再求这些，这时该求什么呢？佛法告诉我们，积极方面还有无上正等觉位要求。

首先要认识到，无上正等觉位跟世间地位的差别。只有认清了这是真实、殊胜的地位，才会把原来那股劲全部移到求佛果上来，发展出道心。人都有一股能量，过去跟无明结合，就使劲地求世间高位。现在反过来见到真实义后，就一心勇求佛法上的真实位。这是解的转移，从邪解变成法上的胜解；又是欲的转移，从邪欲变成善法欲；又是勤的转移，从邪勤变成正勤。这样，心的能量就开发了，开始转入法道中。因此，进而要了解我们要求的是什么。

过去误以为由惑业力显现的高位非常伟大，喜欢坐在上面。现在发现它是欺诳的，福德力一消失，罪业马上现行，让人堕下去，非常惨。而且，正因为曾经有过地位、名誉等的风光，堕落时就感到格外惨，就像天王堕到驴胎里那样，非常可怜。这就发现它是坏灭的、是骗我的。有福德时万众拥戴，处处鲜花掌声，福德一尽就根本没人理，比街头乞丐还可怜，这表明它不是真正的应供处。再者，这是愚痴性、无明性的东西，怎么能归心于它呢？然后看，真实的地位是什么？那就是常无衰坏、为一切众生所应供养的无上正等觉之位。

“无上正等觉”：对下而言称为“无上”；现见真谛，对邪而言称为“正”；证得平等性，不住二边，对偏而言称为“等”或“遍”，能遍观诸法；“觉”是灵明之心，这里指无上正等觉。蠢动含灵都有佛性，从菩提而言佛和众生本来无二。佛性被无明覆蔽就成了虚妄、迷惑，这是邪觉，不叫做“正”。声闻缘觉只断掉了人我执所起的烦恼障，以及一分法我执所起的所知障，还有“轮回是所舍、涅槃是所取”等的偏执，不叫做“正”。菩萨证得了法界平等性，但还没有圆满，不叫“无上”。只有达到佛果，一切客尘消尽，本心彻底显发，无有超出其上，才称为“无上正等觉”。

对此由三分意义来认定：一、常；二、应供；三、

金刚宝位的体性。首先它是大常，恒无衰坏。什么缘故呢？一切客尘现的虚假地位相都是有为法，缘散即灭，必定会坏掉。而佛果是一切客尘全部消尽时，显现出的无为法本性，这是永远不坏的。这样的本心是无为法，一旦彻证到它，就不再退到虚妄分别中，所以叫“无衰无坏”。就像太阳彻底显露时，黑暗不住，证到它时再也不可能退到虚妄分别里，不会衰、不会变坏，因为无为性体彻底彰显的缘故。其次，由于此时已断尽一切障碍，无余显发一切种智，他是最尊贵的，堪为一切众生的福田，所以是天地众生普应供养之处。“位”指无上极位，或者说回归到法身本位，这就是无上的法王位。

认定了这是真实的金刚宝位以后，就一心趋向修证此位。世间位都是会变坏的、无有实义、不属本来、属于迷失、执假为真，所以不再寻求它，对比以后，一心寻求无上正等觉位。也就是基于对地位的了解，辨明真妄后，唯一寻求无上宝位。

最后再引《憨山大师年谱》的两段事例来作启发。

憨山大师说：我十岁时，母亲督课很严，很苦，就问母亲：“读书干什么？”母亲说：“做官。”我问：“做何等官？”母亲说：“从小官做起，有能耐的话可以做到宰相。”我说：“做了宰相又怎样？”母亲说：“罢！”我说：“可惜一生辛苦，到头罢了，做他何用？

我只想该做个不罢的。”母亲说：“像你这不才子，只能做个挂搭僧。”我说：“什么是挂搭僧？有什么好处？”母亲说：“僧是佛弟子，行遍天下，自由自在，随处有供。”我说：“做这个恰好！”母亲说：“只怕你没这个福。”我说：“怎么要福？”母亲说：“世上做状元常有，出家做佛祖哪里常有呢？”我说：“我有此福，只怕母亲舍不得。”母亲说：“你如果有此福，我就能舍。”当时我心里就有这观念了。

又在十二岁这一年的十月，当时到报恩寺，见了太师翁。太师翁见到就欢喜地说：“这个孩子骨气不凡，如果做一个俗僧，是可惜了，我要请老师教他读书，看他成就如何。”当时无极大师初次在寺院开讲，太师翁带我去拜见。刚好赵大洲在，一见就欢喜地说：“这个孩子将做人天师。”又抚摸我问：“你爱做官还是要作佛？”我应声说：“要作佛！”赵大洲说：“这个孩子不可轻视，要好好教他。”

由这两则案例我们就能懂得普贤上师引导的心意。这里要转成汉人的心态，整个来说就是“不做官要作佛祖”“不做世间强人伟人，要作佛祖”，要发展这样的心。憨山大师是极好的榜样，他从小就明理，关键在一个“罢”字。罢就是无常，一生辛苦到头罢了，没有了。马上就觉悟：这样做它有什么用？这是没有意义的。不

罢的是什么呢？就是恒无衰坏的地位。佛祖是什么呢？就是金刚宝位。尊贵是什么呢？就是天地众生普应供养。像这样再再去体会，发展出无上道心，要做天人师、佛、世尊，一直要起这个观念。怎么来引发这一点呢？就像大师幼年时看到的，世间的一切地位、权势等全部会空掉、衰变消亡。看清它无意义后，就把心转过来，一心希求出世作佛祖。像这样再再地引起这样的大志气、大道心，一旦建立起道心来，我们就得到了心髓。

（五）怨亲无常

如是怨亲也是无常，往昔圣者嘎达雅那前去乞食，见到某家有个主人怀里抱着一个儿子，吃一鱼肉，样子像吃得很香，一条母狗在啮嚼鱼骨，他用石头打狗。尊者神通观察，见到那鱼是他这世父亲转的，而那狗则是这世母亲转的，前世杀害自己的怨家因为有命债而转为儿子。尊者见而说偈："边啖老父肉，边打亲生母，怀中抱杀敌，妻子啮夫骨，欲笑轮回法，（亲怨妄假立。）"

首先要看到怨没有常性、亲也没有常性，怨亲唯一是随自心假立而现的，这又要透过从远到近的观察来确

认。确认以后，就要发展出对众生平等慈悲的心。

观察分两大部分。首先结合公案看前世今生间的怨亲不定，前世是怨，今生成亲，前世是亲，今生成怨，这是隔世观察；接着是一世观察，在一世的显现里就有亲变怨、怨变亲的情况，从中发现怨亲都是假的。然后就要纠正自己的心态，转到法道上。

那一天嘎达雅那尊者照常出去乞食，他看到这样一幕情景：有一个主人抱着儿子，津津有味地吃着鱼肉，看起来很香。当时面前有一只母狗在咬鱼骨头，他就打这只母狗。尊者当即以神通观察，发现那条鱼是他这一世父亲转世的，父亲去世不久就转成这条鱼；过来吃鱼的母狗是母亲转的，转在他旁边当狗；孩子还小，抱在怀里，这是前世杀他的怨家，转成儿子来还命债。

这个情形太稀奇了，事隔几年就转成了这一幕情景，实在荒唐！从前杀他的怨仇，这回为了还命债变成怀里抱的儿子，整天说“乖、乖、乖”。从前生养自己的母亲，现在变成一只狗。父亲却变成了鱼，自己在啃着父亲的肉。之后把鱼骨头扔下去，狗马上去吃，这就是妻子在吃丈夫的骨头。轮回实在太可笑，因此尊者说了这一首偈：以前是杀自己的怨敌，恨之入骨：“见到你我要剁了你！”结果转世变成孩子，抱在怀里：“乖乖乖，亲亲你”。从前是丈夫，海誓山盟：“我永远爱

你，我属于你！”现在丈夫变成鱼，边啃边想：“好吃！好吃！再多一点就更好了！”过去是亲生母亲，现在变成了狗，一看到就嫌弃：“馋狗，你又来了！”然后拿石头打。从前是父亲，现在觉得这个肉很好吃，吃得很香。轮回就是这样，业缘一变就出现另一个，早就不认识了。可见业力幻现的相没有一点常性，马上面目全非，所以不要执著暂时的怨亲。

“欲笑”的涵义

尊者的口气是：怎么搞的？刚刚还是一家人，现在怎么变成这个乱七八糟的样子？老婆吃老公，抱着怨家认儿子，又吃爸又打妈，这到底是怎么搞的？哈哈！轮回太荒诞、太可笑了！

或者这么想：这分别心像疯子一样，前面还说“亲爱的”，现在就啃着骨头想：“好吃！还有吗？”前面说“你杀了我，我一定要报仇！”这回抱着儿子：“乖乖！”这分别心像疯子一样，前面叫“娘”，后面就说“该死的狗”；前面还说“亲爱的”，后面就成了“我要吃你”，这不就是没有理智的疯子吗？尊者看到分别心这样疯觉得很好笑。

人们在疯癫的分别心中，认为什么都有一个常性。

认为亲是永远的亲，“海枯石烂不变心，我永远爱你！”爱个什么呀？爱两下，下一世就变成恨了。刚说完“我恨你！恨你！”过两天又变成了宝贝儿子，爱得不得了。所以要知道，一切亲怨都是虚假的，它是分别心的伎俩。分别心是生灭的，两下子就变了，这上面有常吗？这样就明白它没有常性，不要堕入庸俗的世间情感里，分帮分派、分亲分怨。世间充满了这样的关系，团体、派别等都是分别心的荒诞剧，不要相信它，应当等视一切众生都是父母，以慈悲心来对待一切。

再举一个事例。杜顺和尚是文殊师利菩萨的化现，华严宗初祖。有一次乞讨到施主家，施主抱着孩子求和尚消灾延寿。和尚久久看着，说：“这是你的怨家，要给他忏悔。”斋饭完毕让施主把孩子抱到河边。当时和尚把孩子抛进水里，夫妇捶胸嚎叫。和尚说：“你儿还在。”用手指指着，孩子就变成了身高六尺的成年男子身，站在水波间嗔责地说：“你前世取我的金帛，把我推到水里溺死，若不是菩萨给我解怨，誓不饶你！”夫妇才默然信服。

从这里要看到人心的虚假。前世为了金帛的利益，把对方推入水中杀死。这一世对方讨债转为儿子，只认为他是我生的养的，视为宝贝，爱著不已，当和尚把孩子扔到水里时痛不欲生。之后忽尔间现出前世怨家的

相，指着这个愚人说："你前世害我，不是和尚解怨，我饶不过你！"当时他的心就歇下了。生死剧就是如此，亲变怨，怨变亲，或者亲变成中庸的普通关系，又由普通关系转成亲，再由亲转成怨等等。像这样，看到前后世业的变现，就知道并没有固定的亲怨关系。

具慧者知道后，终究不要起贪，对亲人止息爱分别。如果能看到前后世，那家家户户都是荒唐可笑的，尽是怨家在结亲、亲人在结怨，关系变来变去。这都是无明力起惑造业来变的，所以，不要认眼前的亲是固定的亲，它是无常的，一下子就会变掉，也不要视眼前的怨为真实的怨。这些都是轮回的闹剧，应当平等善待普天下的一切众生，对每一个有情都怀着大慈悲心来做利益。

在现生中也多有杀身仇家，后来作了和合的朋友，结成亲家，比其他朋友还好；又见到虽然是父母兄弟，但为了一点微薄的财物和受用而怀恨之后，一者对另一者作尽损害；以及虽是一家人或亲戚，但以少许骤生缘而成为怨敌，以一杀一。

再移到最近的今生，也可以看到怨亲不定的现相。过去有杀身之仇，后来和好，而且彼此的儿女结亲，成了很亲的亲家，比其他朋友还要亲密，这种现相也很多。

反过来，虽然是父母兄弟一家人，但为了一点财产受用没有分均匀而怀恨在心，一个对另一个尽量地作损害，这就是由亲转成怨。还有特别近的，一下子就翻脸，虽然是一家人或亲戚，但以一点点突发性的因缘就成了怨敌。譬如一下子意见不合，说话争吵，马上就打架成了仇人，最后发展到一个要杀另一个。可见，任何怨亲都没有常性。

怨亲在于人心的建立。人心一变就可以由怨成亲，比如认为他是自方，对我好或者适合我意，就会转成亲；也可以一刹那间由亲成怨，认为他有意伤害我就立为怨。可见亲怨只在一念间，心念一转就变掉了。譬如刚刚还很好，像亲兄弟一样，突然间一阵口角，马上非常不高兴，就成了怨家。这就看到怨亲没有恒常性，只是分别心计执出来的，不表示什么，只是一个念头在骗自己，此外没有自性。

因此，任何怨亲都无有常，由此心作是念：我要以慈悲之心护一切有情。数数思维。

这里说到，任何怨亲都没有常性的缘故，心里起观念：对于一切众生，我都要用慈和悲来护他。“因此”以前是看清真相，明白它的理趣，之后就要发生如理的

观念。我们原先对待众生的心态有问题，有偏执或者不契合无常的道理。现在知道了亲怨无常，心就要与之相应地发生转变，这就叫“转心”，非常关键。

入手时，首先要看到过去的错误所在。以前在人类或众生类里分党，一类是亲，一类是怨。对于亲当然以慈心、悲心来爱护，他有苦我要拔，我有乐要给他，自从认定了他是亲，自然有一分慈悲。但是，这个慈悲不平等、不周遍，对待另外的中庸者和怨家，就不以慈悲对待了。认为他是我的怨家，我怎么能对他好？甚至起幸灾乐祸的心，他有苦，巴不得他再苦；他缺乐，我才不给，这就是偏执的心态。

现在怎么转呢？我们的分别心认为，这个是亲就一定是亲，那个是怨就肯定是怨，两者截然不同，所以面对他们的态度完全不一样，这是世俗人惯常的心态。包括自身在内都是如此，会把众生分类，采取的态度是不一样的。现在要把眼光拉长，看到整个轮回变换的情况，就会发现亲不固定是亲。譬如，这位亲人曾做过一百世怨家，也做过很多世亲人。在做一百世怨家时，用刀杀我、用毒药害我，做各种诽谤、打击来伤害我。这么一想：原来他是怨家转成的亲。再换过来看这位“怨”，知道他一百世做过我的母亲，是那般慈悲养育。一想到亲，我们的心又转了：原来他对我有那么大的恩德。

像这样，从整个轮回中转生时和我的关系，以及当时做利益和损害的差别上来看，那就扯平了，是差不多的。这样的话，何必对一者特别好，对一者特别不好呢？这样就想到：这种心态是颠倒的，它是一种“近视”心态。分别心执取现前一小段，并固执地这么认为，这个是亲，那个是怨，使心发生了偏差，它是不如理的。当拉长镜头，看到整个亲怨不断地变化，就发现没必要去立一个固定的亲或者怨，对一者好，对一者坏，对那个贪著得不得了，对另一个又嗔恚得不得了。这都是世俗情态，特别有问题。

发现问题以后就想：我现在要改变心。要以什么心来对待有情呢？以慈悲心。慈悲心又要怎么起呢？大家同是天涯沦落人，在轮回里都缺乐具苦，都有离苦得乐的愿望。所谓“人同此心，心同此理”，众生都怕苦想要乐，跟我一样。我想要乐，他也想要乐，因此我应该把乐给他；我有苦想离，他有苦也想离，因此我应该为他拔苦。像这样来引生平等的大慈悲心，对一切有情都平等爱护。就像世尊因地那样。譬如《贤愚经》里讲到的金毛兽等，猎人伤害它，但它还是忍苦去帮助猎人，哪怕遭杀身之祸，受那么重的苦，它心里还是想：将来我成道时先利益你。像这样，世尊就是我们的榜样。

总之，首先要对怨亲无常产生认识，得到定解，之

后就要以此定解来转心。一次又一次不断地这样去想，把过去的心态完全变掉。

以下我们再通过明朝一户大家庭中发生的家庭情杀案（附录九：夙孽记），观察其中前后两世的各种无常情形。里面的，希望大家先作预习，首先看好原文和授课资料，到时一听就明白；如果没有提前看好，由于情节错综复杂，那到时就会空掉，接下来的评论也接不上。

这个公案非常难得，其中的人物关系错综复杂，情节也相当精彩，价值超过十个国际大片。大片多数都是虚构的；而这是真实的轮回案例。大片基本都跟前行的修心、解脱无关；而这跟前行的修心切实相关，尤其在修无常、出离心、慈悲心等上都大有关系。我会对此做详细的解析，大家预习好了，到时一听会得到很多启发。由于它是很大情节的展开，如果能一一看到是怎么发生、怎么转变、怎么应对，那就会清晰地了解到亲怨无常，产生家庭是轮回中的一环等的认识。

当看清了轮回的真相，就会明白我们对待众生最大的错误在哪里？它的根子在什么地方？是怎么一路错下去的？了解后会幡然醒悟，知道过去的观念、做法错了，都落在很邪的心当中。现在要转成正，怎么来行大公无私的道？怎么平等善待一切有情？等等。对这一个

公案想透了、领会到了，会得到很多的启发和认识，从而转变心态，转变颠倒的集谛系统。这些都可以通过认真地体会、参悟而在自心上开发出来。

思考题

1、

（1） 世间地位为什么不可保信、依怙？

（2） 解释“无上正等觉”的涵义，并以常、应供、金刚宝位这三点来认定其体性。

（3） 思维以上道理后抉择：我们应当求什么？

2、

（1） 结合公案思维，在转世过程中怨亲是怎样变换不定的。

（2） 现世当中怨亲是怎样变换不定的？举自己见闻的事例作观察。为什么说怨亲只是由分别心所假立？

3、

（1） 过去我们由执著怨亲，发生了怎样的心态？这种心态为什么不合理？

(2） 由观察怨亲无常，应当对一切众生发起怎样的心？如何发起？

怨从亲起

我看这“夙孽记”有一个体会，就是怨从亲起，两者相连，非常可怕。知道后就不想再立什么亲，不然必定有怨出来。像刘家两个公子——之麟和之宝是亲兄弟，为什么家庭出现多角风波、情杀案件？就是从亲出来的。像陶氏爱亲生儿子不喜欢大老婆的儿子，她就有私心，有意撮合柳氏和之宝，这正是案件发生的关键所在。之宝毕竟是凡人，不喜欢又丑又笨的周氏，喜欢美貌多才的柳氏。当他立柳氏为亲，视为所爱对象时，那当然周氏和哥哥全部成了敌方。因为他要占有柳氏，那必须把哥哥和周氏排挤掉，由此就发生非常可怕的事了。柳氏起了私心想要之宝，结果在她心中，周氏成了对手，成了怨，就下毒想害周氏，这个怨是从亲出来的。陶氏又害掉周氏。她为什么立周氏为怨呢？因为立了之宝为亲，为了护儿子，可以把笨丑的儿媳杀掉。再说，之麟成了陶氏和之宝的敌方，结果两人合作把之麟杀害。像这样，亲兄弟成了杀身的怨家。

接着来世的情形很明显。之麟要报仇，他最恨之入骨的是弟弟，因此说“还我命来！”拿刀要杀他，这股气是忍不下的。之后就有今生的这些现相发生。

总的来看，人心里有个“私我”，然后认为这是我

最亲的儿子，袒护他，把妨碍他的都立为怨。实际只是一念私心，特别没理由地把其他人立成怨，非常可怕。而另一个人立了一个所爱对象，结果特别不喜欢结发妻，把哥哥都立为怨。这就是人心的丑陋面。

我们要深深地思维，看破亲怨的伎俩，看到这完全是私我的分别在无理取闹、随便安立。而且，这个心像精神病患者，它一旦立了亲，凡是跟这个亲有所违的都立为怨。这就是“情生智隔”，这个妄情会夺掉智慧，让人陷在烦恼态里，造下罪业，结果就要受惩罚。他们几个里面，陶氏最可怜，被罚做了鬼，之后做驴，见不到了。柳氏因淫业做了鬼，之后转成旁生。之宝这一生也受惩罚。

像这样，全是内心的贪嗔分别在作怪。懂了这一点后，不能再听任分别心立亲立怨，这全是私情、都是自私心，千万不要上当。从此要把它“迁单”，面对一切有情时，要看到他们的实相都是佛，世俗中都曾做过父母。不必对一个特别亲，建立我所，认为是我的心肝宝贝、我可爱的美女、可爱的儿子等。否则对立面就出来了，另一方就成了敌，这样由亲起怨，发生贪嗔，就要造下各种恶业。

在家庭等各种群体中，人与人的关系总是那么复杂，这全是立亲怨这个最坏的分别心在作怪。要知道，

立了亲以后，怨就出来了。单单对一个人来说，假使你立他为亲，但是当他稍有违逆，你的自私还是要保护自己，就会把他立成怨，这就是最自私的一个心态。从我执来说，认为对方必须符合我，你符合我，就立你为亲；当你不符合我时，就要干掉你或者损伤你，“我”是这么坏。从我所执来说，一旦把某人立为我的心肝宝贝，那就想让他得到好处，如果有障碍或者不允许的地方，那就要把他立成怨。看到了吗？全是自私心。认清它的伎俩后，知道它反复无常，是贼子、诳骗家，不能听它的，之后就要发心，以平等的慈悲对待一切众生。

由恨生爱

讲到这里我想，不单单是怨从亲起，还有亲从怨起。反方面有点难理解，我们换个词就会摸到相反的缘起规则，叫做“爱从恨生”“由恨生爱”。

怎么讲呢？我想，人的凡夫性都差不多，它在各种事情上都有表现。譬如吃东西，连续三十天吃土豆，那就吃厌了，听说菜市场有豆腐，今天就给做个豆腐吧，豆腐加青菜加红萝卜。做好了端上来，一看到就非常爱，觉得鲜美可口，好吃！什么原因呢？前面不断地吃土豆，

逐渐蓄积的是厌的心，厌到一定程度就恨这个了，我不要吃！人都有喜新厌旧的本能，再一看到豆腐就狼吞虎咽一番。这就表现了我们轮回的心理机制。

现在要看到，如果有恨，在另一方面就会生爱，这都是非常可怕的事情。悟透了这些，就知道要以平等的慈悲对待一切众生才合理，否则在亲怨、爱恨中打转的话，会造下无数业，在轮回业网里脱不出。这一点一定要悟透。

在这个公案里，之宝对妻子周氏生了嫌恶心，认为她长得不好，人又笨拙；以这种厌心，一看到嫂嫂柳氏貌美、聪明就垂涎三尺，随后就出现了家庭事故。这就是由于生了厌，当新的东西一来，人就像看到猎物一样，一定要！结果越理背伦造了淫业。为什么会出爱？就是由恨来的。柳氏是怎么出问题的呢？她对丈夫之麟生了厌恶心，所以一见到之宝就想要，两人情投意合。以这样的心，陶氏中间一牵即合，两人通奸，都造了罪。

联想到平常的关系。譬如大孩子又丑又笨，父亲不喜欢，后来又生了一个孩子，聪明可爱，结果父亲就偏心，更喜欢第二个孩子，心马上不平等了。又好比婚外情、第三者插足等也是如此。由亲转怨、由恨生爱的事情比比皆是。人心一旦偏离，就会陷在爱恨交织的过程中拔不出来。

又好比在一个单位里，为什么人与人之间有不平等关系？出现那么多是非、恩怨、对立等呢？譬如我跟某人关系好，就是因为他称我的心、性情投合，或者支持我、能利益我，所以把他立为可亲的人；另一方面，对于趣味不投、见解不同、习惯不一样的人，马上视为敌方，这叫做“怨从亲起”。相反，如果特别讨厌某个人，或者因为相处久了，有喜新厌旧之心，就不要老朋友了；一看到新的，就特别愿意跟人家接触，这叫做“由恨生爱”，马上抛弃故友，去找新朋友了。这些都是不好的心，是烦恼的表现。

这就看到人心不平等，实际都是烦恼性，分别心不断地假立、不断地变。就好比穿衣服，一立了这件衣服不好就扔掉，换一件新的，这叫做“喜新厌旧”。新的穿久了又厌弃，这叫做“由亲生怨”。立了我喜欢就是亲，我不喜欢就是怨。喜欢久了厌倦就到了不喜欢，这叫“恨从爱生”。再者，恨久了不喜欢这个，遇到另外一种，马上就爱，这叫“爱从恨生”。

出于自我意识，所谓的“亲怨爱恨”在任何事物上都有，只不过这是就人而言。但总体上可以看明白，它只是分别心的习性，一种自以为是、自我意识的判定，所以没有可取处，不必理它，应该以平等心看待一切。总之，要看到凡夫心是这样诡诈、不可靠，所出现的一

切感觉、境界、好恶等全是无常的，不要听信它。对每一个众生都要以平等的慈悲视为法界同胞，不要起各种好厌感、立各种关系，这都不是大乘行者应有的态度。

由胜解而转成善法欲

我们要有认识和心态上的转换。业之手像搓麻将一样，很快就洗了一道牌，所有的关系、业缘、假立、心识等全变掉了，从中要看到，在轮回里搞亲怨没意义，之后唯一在法上走，自己心里会有定解。因为立的亲和怨已经换牌，亲怨里的任何关系也变掉了，何必执著是常，一直放不下呢？

我们的心有一种很呆的状况，认为这是亲就一直执著。譬如认为“他是我丈夫，要永远对我好”，岂不知前世他是你爸爸，再前世是你儿子。从前前后后整个来看，为什么一直认定他是你丈夫？或者认定这是我的儿子，怀胎十月，你是我的肉，要一直服侍你到死，执著得不得了。你不知道前世他是你的怨家？由于有常执，不知道那是业缘出现的妄识，就认为他固定是儿子，执著不舍，发展出一整套轮回的行为，但都毫无意义。业的手一翻牌就全变掉了，何必这么执著呢？与人相处要

随缘，萍水相逢要用法来对待。只有法是长远的，其他贪嗔情仇等一下子就变掉了，不必当真。

其次要看到，这几十年一大变的幻剧又在这个家庭里上演，角色全换了。从金氏说起，前世生了孩子很快死了，这世又转为女身，给她念过经的碧严和云松转成她的儿子，这是福田和施主之间的业缘。刘大臣造了孽，又跟金氏有夫妻之缘，这一回就转成云松的女儿，前世是夫妻，今世成了祖母和孙女。景范再次转成刘大臣的儿子，前世是父亲，今世成了母亲。他前世跟柳氏也有感情债，柳氏到恶道去了，后来因一念孝心消了淫业回转做人，这世还跟自己做夫妻，还有五年的缘分。前世的兄长恨气消了，他由于造孽要生到妹妹家做女儿，前世是兄弟，今世变成舅舅和外甥女。轮回就是这样，一下子就全变了。

如果圣人看到这一出戏，那又要大笑一场了，实在很荒唐！我们把前世和今生的镜头挪到一起，让两个画面同时呈现，就会觉得好笑，任选几幕就可以看出它的荒唐。比如，前面金氏对碧严、云松叫“师父”，这回就叫“儿子”了。前世刘大臣是金氏的丈夫，现在成了祖母手中抱的孙女。轮回哪里有固定的角色？角色一变，心完全不同，假立的也不一样。今世叫“奶奶”，前世却是妻子，心一变就认定是奶奶，而奶奶也认定是

孙女，前世在一起时是夫来妻去的。再看，前世之宝和两位师父是道伴，现在变成了外公和堂外公。角色一变，他就认定这是我外公，其实前世是道友。两个同参今世变成了兄弟。轮回的角色就是这样，业一变心就变，假立就变，执著就变，然而人们不知道业的变化戏，还认为这是常。

再看，前世之麟、之宝两兄弟成了情杀案的怨家。之宝夺了之麟的妻子，之麟要报复，最后却被之宝杀害。这场冤孽解除后，之麟由自身的业转成了景范妹妹的女儿。前世是兄弟，这回成了舅舅和外甥女。像这样心又变了。前世兄弟之间一开始有手足之情，接着转成了夺妻之恨，最后又有杀身之仇，已经安立成怨家了。由于莲池大师加持，解怨后之麟不再报复，再一转就成了他妹妹的女儿。这回心又变了，对前世的兄弟、仇敌叫"舅舅"了。这都是由业出现的关系，业一变，人心就随之而变，一点实在性、常性也没有，所以不必执著眼前的关系。

像这样把视野拉长，就看到前前后后一直随业缘在变，角色几十年一大变，很快面目全非了。就像戏台上半小时演一出戏，这些人换上衣服、面具等演半个小时，之后又要换。如果知道戏场的规则，那就不会执著这些。演戏的人不会认为我们一定是夫是妻，是亲是仇，因为

见到它不断在变，没有固定性。导演说这回要演这个，大家就马上布阵，各人站在各自的位置上。过了几十分钟说换剧本，导演一发令，大家唰地一下又变了一通。知道了它在快速地变，就不会执著当时的角色。而当时因为导演的要求，都必须假戏假演把戏演好，随缘演过去。懂了这个譬喻，就知道不必太当真。

轮回的连续剧比这变得还要大，编剧是前世造业的各种素材，导演是法界。由于有这样的业缘，当时就按照法界规则，一个家庭的关系就全安排好了。再扩展到一条街、一个城市、一个国家等，法界导演一下子洗牌，所有关系都要重新安排一遍。这上面哪里有什么常？哪里有什么真实呢？因此，不必特别执著为某种固定关系，现在当怨敌，下一次就要当夫妻，再一次又要当母女，再往后又是敌人等，有必要爱得要死、恨得要死吗？一下子就变了。

再者，就好像我们对景范这样说，其实也是对自己说：景范！前世的道伴云松对你有恩，今世转成外公还是有恩。现在他年纪大了，不久人世，你该报恩劝他修行，不然一分开又不知道到哪里去了。前世的父亲因为造孽，今生转为女身，成了你的母亲，前世今生都有恩，你也要教她赶紧修。前世的妻子又转成妻子，也是过去有缘，她很惨，虽因一念孝心舍畜生报转为人身，但是

福薄，跟你只有五年缘分，你要劝她入正道，不然又要堕下去。你前世的哥现在变成外甥女，前世曾有手足之情，后来发生了夺妻杀身事件，所以从情这一方面要报恩，从恨这一方面，因为曾伤害过他，现在更要对他好。

像这样，知道轮回里的关系都只是缘，很快就没有了，那无论是亲缘、恶缘都要对他们好。说到亲缘，要报恩；说到恶缘，前世伤害过他，更应该加倍偿还。总之，大家同是天涯沦落人，被业风所飘，暂时集聚一下不要太计较，应当放开心，以无私的慈悲来对待每一个人。

再者，我们要细细研究僧人对之宝的开示，才能从中得到教训，用在自己身上。这里有很宝贵的指示。当他问起怎么治鬼时，僧人说：治鬼容易，先要治心。心是万法的根本，心邪邪至，心正邪灭。心是万法的根本、是招鬼的因，所以不要在外面驱鬼。有邪心才有邪鬼来，邪鬼没断就是因为邪心没断、没转；如果心转了、变正了，那鬼祟自然息灭。这就是治鬼之法。总之，治鬼当治心，治心当正心。

接下来两人的问答里有几个关键问题，我们认识清楚就能从中得到启发。一、什么是心邪？二、什么是正心之法？三、怎么做才符合天理？搞清了这三个问题，就会知道僧人开示的要点所在。

第一、什么是心邪？仔细观察会发现，它的开端是出现了自我意识，由此发生一系列的邪心。也就是首先有了我，认为自我最需要尊重；见到好的就立为亲，一心争取，见到不好的就立为怨，一心打击。这就是邪心的系统，从中发展出无量无数的邪分别、恶念、邪行、恶报等等，都是从自私心来的。

就像孔子教人说“勿意、勿必、勿固、勿我，要克己”。什么意思呢？一旦有了自我就有一种邪慧，在人、事等的法上分判这个好、那个不好，好的要争取、霸占、据为己有。然后有个“必”，就想：这么好，我一定要！有一种欲望。之后就非常固执一个“我”，处处都是我。像这样就叫“邪心”。可以观察到，由私我意识发展出的各种心都不符合本心。

之宝会造下这种恶，也是由于今生的业缘，这些因缘聚合了。刘大臣作为一家之主，给大儿子娶了柳氏，给二儿子娶了周氏，但陶氏有私心、心不正，袒护自己的儿子。她就想：周氏不好，儿子也看不上，柳氏很好。加上之麟是前妻的儿子，她根本不在意，就从中撮合柳氏和之宝。之宝也有邪心，有私我意识，看到柳氏聪明漂亮，加上母亲中间撮合，他的私心就萌动了。这种贪婪就是“我认为好，我想要”，那必然是要的，这就是邪心。然后，为了夺取哥哥的妻子，他们就开始设各种

计谋。比如，陶氏杀掉周氏，又有意灌醉之麟，掐着他的喉咙叫之宝下手，之宝就砍掉哥哥的头。

这就可以看到，出于私我意识，邪心就一直在发展。首先认定了好和坏、亲和怨，之后就发起了各种贪婪和残害等的行为。总之，根源是心邪了，心邪就在于私我意识，碰到因缘时，它一定会这样发动。所以僧人说：你一直没有忏悔，没看到自心的颠倒，还在保护它。只是外在念经、做法事是去不掉的，因为心没有悔过。悔过的方法是什么？一定要看到，颠倒系统是以自我为中心出现的。自我有邪慧，总说这个好、那个不好，在虚假的现相上立好坏，立了以后就出亲怨；之后心有一种欲，它说我必定要；为了争取就不择手段，做了伤天害理的事；这样当然要受报应。既然在根子上没有悔除，以邪心感邪境，又怎能驱走邪鬼呢？所以治鬼当治心。

第二、什么是正心的法呢？回答很精要："天理人心"四字明白，就是正心的法。本来没有我，哪里有什么对方？又哪里有亲和怨？何必对一者好对一者坏？这就是天理，无我、无私、无偏。然而执著有个"我"，之后心就偏了，一直在妄动、偏执当中。既然有我，那就有我所喜、我所厌，对喜的立为亲，对厌的立为怨；然后就出各种看法，对这个好、对那个不好，要维护这个、消灭那个等等，一整套系统都是邪的。这样就知道，

首先要明白无我、无私、平等的天理。又要知道，人心执著一个虚假的“我”，之后就有我、有私、有偏，这不符合天理，它是邪的心，有一整套邪系统。按这个系统去做，就一直处在贪嗔等的分别中，心就一直不正，以此而造罪业、受惩罚。怎么正心呢？要看到天理是什么，合乎天理心就正了。本来没有我，没有固定的亲怨，之后就住在无私、平等的心态中，心不偏就正了。

第三、怎么做才合天理呢？僧人的开示是：只要平心，己所不欲，勿施于人。平心就是把私我的不平等心息掉，把心平下来。自我有一套看法、欲望，这些都有问题，很偏。这是我喜欢的，就立为亲，我要对他好；那是我不喜欢的，就立为怨，我对他不好。或者自我把自己和别人分开来，只有我是最重要的，对我特别地好，而对别人就不管死活。自我很自私，总是把不好的推给别人，把好的送给自己。

应该怎么做呢？天理无私，必须把这一套私我的看法和欲望全部拿掉，一拿掉心就平了，待人如己。因为本来没有我，所以都是平等的，像对待自己那样去对待别人就是行天理之道。自己想要的要给别人，自己不想要的不能给别人，这样就平等了。由于这么做没有私心，就合乎天理了。总之一句话：私心不合天理，公心合天理；偏心不合天理，平等心合天理。这样行持就合于道

了。

总结

转心的时候，一方面要看到过去由于执亲怨有常，对亲好，对怨不好，这是常的非理作意引出的颠倒心。现在看到亲怨只是业的一时表现，是分别心的假立，拉长来看没有什么常，亲变怨、怨变亲，就知道没必要对一者好、对一者不好，偏执是错误的。另一方面要看到，轮回里的众生都是惑业力的幻化，都没有乐、具足苦，所以，应该平等地以慈悲心对待，对每个众生都要起拔苦予乐的心，这就是如理的心态。也就是要再再反省错误的根源所在，发现从前到后都是颠倒系统后，就要把它拔掉，换成如法的系统。看到亲怨无常后，对一切人都要予乐拔苦，发善心对待。

思考题

1、 复述《夙孽记》，并思维：

（1） 为什么怨是从亲起的？立亲怨的根源是什么？结合本案及自身的经历做观察。

（2） 什么是“由恨生爱”？这里蕴含了怎样的心理规律？观察自身及各种事例，谈谈你的认识。

（3） 亲怨关系是由什么决定的？从各方面观察发起亲怨无常的定解。我们和身边的人应有怎样的关系？我们应如何对待众生？

2、 僧人对之宝的一段开示中：

（1） 什么是“邪心”？邪心的发展机制是什么？

（2） 解释“天理人心”的涵义。

（3） 怎么做才合天理？为什么这么做合天理？

（六）苦乐无常

先明总的法则苦乐无常。有情的受用可以大分为苦、乐两种，由于是因缘力所现，不能自持而长久，所以缘散当即变坏。也就是苦和乐是一段一段的，总是苦后出乐、乐后成苦，因此没有常性。接着，这一主题的思择修分成两类：首先，看到苦乐随着阶段而变换的情形，通过具体事例来认证、断定，由衷地起心：我不要在苦乐上起得失的纠缠。其次要看到，为佛法难行是先苦后乐的路，为世法享乐造罪是先乐后苦的路。在这上断定后就毅然绝然地舍掉世间享乐，一心为法难行苦行。

苦乐的阶段亦是无常的，譬如很多人上半生富裕安乐，下半生却贫乏困苦；又有很多人上半生苦，下半生却很安乐；还多有上半生作乞丐，下半生却成了国王。

“苦乐的阶段亦是无常的”，指由因缘幻现的苦乐是阶段性的，不会一直那样，一段时间有福就乐，一段时间没福又落入苦中。善恶业力不断地在表演苦乐，因此不要把苦乐看成永久的。接着要以事例认识到，的确有这样的情形，这是事实。而且并非偶然，它是普遍的

状况。

譬如很多人上半生富裕快乐，但若干年后命运大变，下半生却贫乏困苦。很多王公贵族花天酒地，后来一个政变就成了乞丐或者被关进监狱等，这非常常见。历朝历代总是几十年、上百年等就变了，新的天子登基后，很多遗老旧臣就被贬到下面去了。又譬如有些人的工作，过去是很好的，但一阵浪潮以后就不吃香了，他们的生活也变得很苦、没出路。这样的情形太多了。或者当新产业出现时，老产业就没市场了，凡是在那个业力圈里的人都沦落到苦中，下岗失业，变得贫困。或者从大气候来看，很多国家也是如此，因缘一变就从富裕沦为穷困，国民的生活变得很苦。这就可以看到，苦乐都是随共业、别业在转。

像很多人越洋过海到异国去淘金，在一段时间里特别有钱，但若干年后，那里就变得很穷了，只好飞回家乡。像这样，苦乐在不断地变。家庭也是如此，在几年里有上升的气象，比较富裕快乐，常常充满笑声。但过了几年，突然间儿子被车撞，女儿中毒死，自己又下岗，遭遇很多变故。或者亲人得了重病，一下子倾家荡产。然后就看到那家再也没有笑声了，非常凄凉冷清，一直处在痛苦中。这些都是随业而变的，没有常存性。

再者，有些人上半生很苦，生活艰难，勒紧裤带过

日子，过了这个月不知道下个月怎么过。有时候靠亲戚接济，有时候卖一些菜，或者捡垃圾，或者给别人当佣人等，做苦工来勉强维持，日子过得很苦。但是下半生突然一变，儿女很争气，一下子做了大官，把自己接到大城市去了，过上很好的生活。自己成了高官的父母，坐豪华轿车，非常享受。又有的人从前在田地里泥腿子干活的，后来赶上了新时代，出去经商，忽然摇身一变，成了亿万富翁。博士、硕士等都在他旗下打工，他拥有帝国大厦，风光得不可一世，下半生非常快乐。人的苦乐就是这么无常，很难说。

我们看自己家以及亲戚家、朋友家的事就很清楚。人生有很多祸福遭遇，常常否极泰来、福尽祸来等。个人也是这样，我们一生有好多转变，业缘一变，人的命运就变了。家里也常有变故，因缘稍有变化，比如突遭火灾，马上就陷入贫困，寄人篱下，非常艰难。或者子女长大，有了好工作，家庭又红火起来，兴旺发达，别人都很羡慕。像这样，这种事情太多了，一生当中有好多次变化，时好时坏，时上时下，苦苦乐乐非常多。

又如男女间的爱恋情感，这里面的苦乐变得太大了。一下子觉得很甜蜜，一下子又觉得很痛苦，常常如此，在看似幸福的状态中埋藏了很大的悲苦。在人事的升迁上也可以看到，忽然间一次机遇青云直上，又一下

子突遭险难，降到谷底。昨天还是总统，今天就被逮捕成为阶下囚，太快了！像现在的总统竞选，只上任几年，过后新的总统一上任就要查老账，害怕得自杀或者变得非常困苦。人事的遭遇风云万变，不要执定有常存的苦乐。

“还多有上半生作乞丐，下半生却成了国王”。以中国皇帝来说，比如明朝开国皇帝朱元璋。他一开始当小和尚，碰上了荒年，出去化缘也难得温饱，然后就去参军。他做梦也想不到，自己后来竟然当上了皇帝。有一次朱元璋在深宫内院，和马皇后两口子闲谈，一时高兴朱元璋就说：“当初起兵还不是因为饥寒所迫，没有饭吃，哪里料到今天居然做起皇帝称天子了！”这就可以看到，人生的境遇太无常。由于过去的福报，先前当了小和尚，后来去参军，生活很苦。之后被饥寒逼迫去起义，结果做了明朝的开国皇帝。轮回里常常上演这样的苦乐无常戏。

又比如，唐朝末期的乱世年代，钱鏐原先只想在贩盐的行业里，多纠集些人手来保护自己，哪里想到后来成了统治东南的吴越王。这也是业力把他推上去的。前面只是一个贩盐的商人，想着不要出事，多来一点人保护自己，后来却成了一片地方的大王，高高在上，谁能想得到！

又比如，汉光武刘秀还没落到民间时，最大的希望只想做到帝都卫戍司令的职务，然后讨到阴丽华来做老婆。没想到后来做了汉代中兴的皇帝。

反面也要看到，很多前期是做皇帝、太子、公主等等，后面却落得杀身之祸，非常悲惨。比如在中国南北朝时期，萧道成篡位当了皇帝，创建齐朝的初期，首先废掉刘宋才十四岁的幼主顺帝刘准。刘准收眼泪说："你想杀我吗？"那个奉萧道成命令而来的王敬说："你住在别宫吧！从前取司马氏的后代也是这样。"当时顺帝刘准就知道自己是怎样的下场，哭着弹指说："愿我来世生生世世不要生在帝王家！"当然萧道成不会放过他，不但杀了刘准，还灭了他的家属。

又比如被后人称为"明朝最后一位皇帝"的崇祯皇帝，当李自成攻进北京时，他准备上吊自杀，当时召来年仅十五岁的女儿，说了一句："你怎么生在我家？"就用袖子掩着脸，右手拿着刀斫杀公主。因为用力不准，只砍了公主的左臂。这就知道，若干年前他们都贵为天子、公主，但没几年就落得这么悲惨，连百姓的命运也不如。

又如梁武帝，他是有名的"吃素皇帝"，在位四十八年，喜欢学做和尚，当佛学大师，亲自讲经说法。但是，最后还是被迫在南京饿死。他在临危时说："天下

自我得之，自我失之，又有何憾！”就像赌徒的豪语，的确不是常人所及，但最后也不过以饿死告终。人生苦乐的境遇是这样稀奇，全部是由业力在主宰，人哪晓得自己最后的命运。

又比如陈朝的末代皇帝陈后主。当时隋朝的军队打进南京，他就抱着妃子张丽华、孔贵人跳进水井里逃避，后来人们放下绳子，三个人一起被拉上来。那口水井成了南京名胜之一的“景阳宫井”。杨广没有杀掉陈后主，把他当战利品作为俘虏而献俘太庙，这就是他的结局。

如至尊米拉日巴的伯父，上午以迎娶儿媳作欢乐宴会，下午房屋倒塌，发出痛苦的哀啼声，也是不可思议呀！

“也是不可思议呀！”就是感叹无常太快、太突然。前面大家欢欢喜喜地作宴会，为儿子娶媳妇。藏人很热情，在一起唱歌跳舞、吃喝玩乐，这些叫“欢乐宴会”，是一生最喜气的时候。但是下午突然间房屋倒塌，压死那么多人，一片啼哭声。

人有旦夕祸福，一下子业力一变，顿时从大喜变成大哀，是那么苦！轮回有什么常的受用呢？一下子就变掉了。这里的公案也是不可思议，就是要引发我们的觉醒。我们在自己的人生经历和周遭的现象上能看到，忽

然间就变了，儿子死了、女儿疯了、丈夫自杀了、妻子有外遇了，或者官位没有了等，都是瞬间就变的，真的不可思议！让人想不到。要这样体会：这里没有什么实在的东西，没有什么可以依靠或者能抓得到的。一直要这么想：这种苦乐现象不可思议！

又比如，我们自己一天的心情也在不断地变，刚刚还得意忘形，忽然间就变得特别忧伤失落。或者刚刚两个人还很好，谈着谈着在某个观点上意见不合，就争得面红耳赤，不欢而散，甚至因为这一次争论而成了怨家。又比如只是陌路相逢或者一次奇遇，后来竟然成了夫妻。这轮回的剧，真的都是无常！

可以看到，人世间的苦乐像天气一样，风雨晴和，变幻莫测。自身的感受也是如此，从小的身体的舒服疼痛、心情的快乐忧伤，到大的名声地位的升降、被人宠和被冷落等等，都是瞬间就会变化的。在单位、公司里忽然间有调迁、升降，人的心情马上不一样了。比如刚刚还是一个很一般的人，一下子被捧上去，就变得很红。或者刚刚还有这个职位，忽然间宣布降职，一下子没脸见人，陷在阴沉的心境中。再比如男女间的情感，也是忽冷忽热，有时候爱得死去活来，有时候恨得死去活来，可见苦乐没有常。像这样要一再地想：真是不可思议！

我们要有非常长远的眼光，苦乐是一段一段在变

的，这里没有常。如果你把它看成常那就很糟糕。乐的时候以为可以永保，结果不为未来作准备，突然间失去就不堪一击，有的甚至自取灭亡。苦的时候也要知道是暂时性的，不要陷在忧郁中，积久成疾，难以摆脱。苦也是一时业的显现，过后又会好。要这样看清苦乐，心才能脱出，不会因一时得意而忘形，也不会因一时失意而忘形。

祸福瞬息万变，根本保不住。我们对无常的苦乐不要作得失的缠缚，得了一点苦就认为命好苦，整天阴雨绵绵，什么时候能放晴？要知道苦是暂时的，过后又会转变，交上好运，自身、家庭、事业等都变好了。但过后又不景气，大起大落的也有很多，小起小落的更是不计其数。对于乐也不要执为常，现在乐的时候要防住后面的苦，因为乐的后面就是苦，“乐极生悲”是不变的名言，常常这样变换轮转。

我们得了乐不要以为是常乐，得了苦也莫以为是常苦，总是陷在得失的纠缠里，时喜时忧。这都是被无常的假相给骗了，妄认这个世界为真。因此，得乐不足为喜，得苦也不足为忧，世上的事都是假的，应当力求解脱。

接下来通过阅读《弥兰经》观察生死的过患（参见附录十）。当时他福报显现，经过四座城市，享受千万

年一层比一层好的欲乐。但是福尽祸来，那场梦过后，恶业就现行了，一成熟就跑到地狱去了。可以看到，前面的一切都不超出行苦，是迎来后苦的一个过程。要知道，生死中的乐没有保证，因为根本的病患没解决，里面潜藏着各种烦恼种子、苦种子，前乐一完后苦就现。生死的情形就是如此，从中不难看到行苦的状况。也就是在享乐或平静时，一直都是苦因埋藏、苦因紧随的状态，因缘一集聚就要爆发。可见生死纯一是苦，没有真正的安宁，不是乐的自性。

由此要想到，我们自身就像弥兰一样，只不过缩小了一点，没有他那么大的富贵相。我们在人生的旅程中，常常遇到很多成功、喜悦、欢娱、享乐等，这些好比弥兰驻足在欲乐之城里。但过后马上不满足，又想追求新的欲乐，没想到最后等待自己的却是痛苦的深渊。这就是世间的普遍状况。我们时时处在这个状况里，不要以为有真实的乐可得，走来走去最终决定走到苦的泥坑里。所以要赶紧求出离，要有一种危机感。我们有大患在身，无数的苦因都在等待引爆，只是成熟的时间不同而已。要想到，目前的乐是暂时的，乐过了以后肯定有苦出来，这是决定的。只要还在轮回，再怎么都要走到苦里去。

思考题

1、 以理成立苦乐的阶段是无常的。

2、 结合身边事例和历史事件观察以下情形，引生“苦乐无常”的定解。之后数数思维：我不要在苦乐上起得失的纠缠。

（1） 上半生乐，下半生苦；

（2） 上半生苦，下半生乐；

（3） 上半生作乞丐，下半生成国王；

（4） 前期做国王等，后来被杀惨死等。

苦乐无常，只是业变的，一点不自在

学习弥兰的公案关键要看到整个过程由业在支配。弥兰代表轮回中的有情，不自在地受因缘支配。众生过去造了很多业，这些业按次序都排定了，要来显现果报。由于所造的不全是善业，善业恶业非常多，所以苦乐不断地循环。

弥兰看不到轮回的全程，以为现前显现的苦是常有的苦，现前显现的乐是恒常的乐，这是很愚痴的看法。轮回是一个流，比如他们要到大海里取宝，盼望能得到乐。但到了海中突然翻船，里面有个东西在支配，它就是因果律，或者说阿赖耶缘起，过去熏的种子一成熟就出事了。在这当口就出现了这个事件，很多人都葬身大海，而自己漂到了岛上。

未来会发生什么呢？这不是自己能想到的，全是业在安排。突然间福业力发动，有四个美女在银城外迎接，款款而言：我们尽力服侍您，这里有美妙的宫殿，可以过安逸的生活等等，千万不要走。于是他就住了下来，这又是他轮回历程中的一段遭遇。但是这会长久吗？不会长久，过了一段又要变，因为业在变。业变了以后，他自然感觉在这里待着没劲，过腻了。乐受用久了就生厌，变成了苦，又想找新的乐，于是他悄悄离开就上路

了。

然后碰到八个美女，比前面还靓丽，出现的是金城，受用得更好。他又以为有真的乐，能天长地久。在这里过了很长时间，也是非常舒服。这里有美女、宫殿、温情、享受等，好像一切都很美满，但实际也是无常的。等到业过了以后，他的心又烦躁起来，认为这没意思，想赶紧甩掉。老待在这里，老是这几个女人，过同样的生活，不想要了，想寻找新的乐趣。

像这样，从后往前看，就知道那只不过是业力出现的一幕幕幻景，哪里是常呢？当时沉浸在温柔乡、声色场里，觉得这个地方能依托，我可以在这里得到真乐，以为真的得到了。但实际哪里得了呢？过后又变了，变成了没有乐趣。又去寻找，发现了更好的。水晶城外有十六个美女来迎接，又开始了一段新生活。这时又迷了，不知道也只是暂时由福业力显现的幻景。由于过去持八关斋戒，现在就显现了这么一段。但那是有限的福德资源，过了以后就没有了，哪里得到了什么呢？人在享乐时往往很兴奋、很得意，感觉生活非常好，但过后又变了，又要去寻找。这回更好了，琉璃城外有三十二个美女来迎接，级别更高。实际还是过去修的福业力，只不过比前面更强，显现的福报更大。但这些都像春天的景象一样，过后就没有了。

像这样，当轮回的进程中忽而显现一段境相时，他又以为是真正得了，沉溺其中不思出离，认为是真乐、常乐。好了，到最后就乐极生悲，出现了铁城，没了美女，只有狱卒来对付。铁轮旋顶，脑浆迸裂，受苦六亿年，是这么惨！这是由过去不孝母亲的恶业力显现的恶报，那种遭遇非常惨。但苦也是假的，不是常法，过后又从苦中出来。

轮回就是这样苦苦乐乐，不断地变，背后由业力在主宰，业是编剧。就像演电影一样，一幕幕都不是常的，演完了一部又会演新片子。这样的连续剧都是业投出来的幻影，不要以为可依靠，能依靠的只有法。如果沉溺其中不思出离，那会一直陷在流转的苦中，一点实义也得不到。

在观苦乐无常上要透彻，由此从得失的缠缚中超出

看清楚了整个历程，就不会耽著一时的苦乐为常。也就是我们要展开心，看到从无始到无终，没有修无我就跳不出轮回之流。以我执造的福业、非福业等作为能源，会不断地出现一个个苦乐，多少个苦过后又是乐，多少个乐过后又是苦。像这样，一幕幕的幻剧在不断地

上演。如果能审视清楚苦乐不断变换的情形，就不会认为一个小阶段里的现相是常，它是根本保不住、靠不住的。

像这样，每个人从无始到无终的遭遇就像一集集连续剧，每个团体也是如此。这里任何一段都是靠不住的，马上就变掉了，不会常存，所以不要著在上面。当出现悲剧、苦剧时，不要认为自己特别失败、一团惨败。就像虚空中的乌云不是永远的，等会儿又会放晴，完全没有了。不必为暂时的乌云特别悲伤，陷在“我永远失败”的情绪里。相反，忽然间风和日丽、心情愉悦，也不要以为我得了真正的乐。快乐也是靠不住的，很快又是暴风骤雨、电闪雷鸣，前面的春和之气没有了。人生的苦乐境遇就是一次次的暴风骤雨、一次次的风和日丽，不断地交替变化。知道了苦乐无常，心就应该超然，不要锁在得与失的系缚中。

懂了这一点就知道，在人的一生中，好风景和坏风景或者喜剧和悲剧不断地交替出现。从出生到死亡之间，苦乐剧在几十年中不断地上演。我们回头看看就知道，一场剧演不了多久就变了，又演一个新剧。家庭剧、事业剧、爱情剧、恩怨剧、成名剧等，一个个阶段都在变，没有一个是常存的，也没有一个是真正得或真正失。所以，不要系在得失的牢笼里面，一定要看透无常性。

看透了就再也不信任它，再也不靠著它，也不要去计较它是常得常失，要有超然的心境。

普贤上师的指点说，对于整个轮回的戏剧，先看上半生、下半生的变化。这是一个契机，你从这里会发现轮回连续剧，会发现无常闹剧。然后不断地思维：它是不是这样？是不是决定如此？从无始到无终的轮回连续剧，是不是随着业变现得非常似真，让处在其中的人搞不清楚？

这实际就是虚空的舞台里出现的客尘云，它是客不是主。忽尔显现白云，忽尔又显现黑云，没有常性。如果把忽生忽灭的法看成是常存的，那会有很强的得失感、计较心，特别耽著，把人生的意义、希望全部建立在这上面。那当然得到时喜、失去时忧，按现代话来说，成功了得意忘形，失败了失魂落魄。这很愚痴！要知道，那只是虚空里的黑云和白云，是假的，为什么要起得失心？起得失心是错的。不但起了得失心，还由细变粗，一大堆患得患失、满意不满意等的念头不断发展，发展到很粗壮时就缠死在里面了。现代人制造出常的爱情、常的事业、常的成功等的邪概念，人们感觉一定要寄托在这上面才有意义，实际被骗得很惨，这里没有常的意义，现在关键是要从中超然。

刚才已经给大家指示了，你要有一个很广阔的眼

界、很超然的眼光，要从中脱出，不要陷在里面，这就叫做“不要做得失的缠缚”。而且要举一反三、反一百、反一千，看透这些，再坚固这个定解。之后一碰到就如理作意，这样才能从得失的缠缚中脱出。

要这样脱开

一世的历程总是苦苦乐乐，没有常乐常苦的。读书、成家、工作，总是一段苦接一段乐，然后又是一段苦，这就可以看到没有真正的所得。对于现世的苦乐要持无常观，持忽来忽去的想，要想到它是来来去去的，像地上的灰尘一样，一下过来一下没有，不要认为真的得了什么、失了什么。

这要通过譬喻来确认。譬如站在十层楼上往下看，街上的人、车辆等来来往往，由于变得太快，当出现什么时，不会认为它是常的，因为忽然间就没有了。如果能看到这一层，那就不会认为真的有得、真的有失，也就超然了。又好比候车室里的检票员，当他看到人来人往，不断在变时，不会以为这是常法，心也不会挂在上面。我们的生活就是这样。心情也是一下喜一下忧，忽尔就没有了，不要执著是真的。出现了一个好的，马上

很欢喜、很兴奋；出现了坏的，马上很痛苦、很悲伤，不应该陷在里面。

譬如读书时求名。如果局限在一个区间里，心思很小看不到整个过程，那就会忽而兴奋，我又得了奖、得了第一名，以为是常法，沉浸在这个角色里；忽而被人踢下台，落到后面的名次，又很失落。像这样，读书时以为有个常的名，但过后发现没有，只是当时看不清，以为真的得了奖、失掉了奖，现在看起来都很好笑。如果一开始就能看到整个过程，眼界非常宽广，那就觉得真是好笑，领奖也不会以为得了一个常的奖，失奖也不会以为失去了什么。又譬如去工作赢取财利，一会得了很多财富，一会失掉很多财富。实际上，财富就像面前的灰尘，忽然间风吹过来，感觉聚了这么多；等会风一吹，就又无影无踪了。钱在我们手上川流不息，而人却以为真的得了钱，在这个点上执著就起了常的想法，然后有得失心。围绕着得失，人的心一起一落，总是充满了焦虑、竞争、恐惧、守护等。得了以后沉浸在有所得的心境中，洋洋得意；失去时以为真的失掉了好东西，像挖掉身上的肉一样疼，实在难忍。实际并没有失掉什么，只是被常执骗了而已。

如果很开阔地看到，面前的显现总是不断地变，现了以后又换成新的，那就知道这里没有真正的得和失。

就像把手探到河里去，水不断地经过，如果你的心超然，不以为得到什么失去什么，那就不会去计较得失了。因为它不断地流，世俗现象止不住迁流的脚步。在分别心消陨前，随着因缘力不断地现各种相，哪个能抓到呢？

苦乐代表两极，有我喜的就乐，我不喜的就苦，总是变来变去。如果执著这些，那心就全部缩在里面了，在这里竞争、求取、守护等等，人生的精力全浪费在这里了，太愚痴！这都是非法的内涵，一点道的涵义也没有，完全是舍本逐末，追逐客尘幻相而不知自返，毫无实义。一定要认清，一直这样想：我对无常的苦乐不作得失的缠缚。苦乐贯穿我们的一生，它不断地显现，如果在这上没有断定，没有这样发愿、起心的话，那时时都会被它骗走。各种感官受用、人和人之间的情感、地位的得失等，不断地在人世间显现。只有看到了它的无常，不再认为它是真实的法，不落在得失的缠缚里，才能腾出身心来求真实的道。我们要还归本源，不是执著无常的现象。《涅槃经》说："生灭灭已，寂灭为乐。"一切生灭无常性都没有了才是真正的乐，不是在无常的苦乐上有真实的乐，不要看错了！

轮回苦命

弥兰是个大表征，表达了轮回里的一切都是换汤不换药，懂了弥兰就懂了一切轮回中的命运全是苦命。弥兰算是很好了，他四度风光，都是那么长、那么美、那么舒适惬意，而且越来越好。但因上毕竟是自私性，为了自己好选对了路，就一路风光，享受时得意忘形；为了自己好走错了路，就要受惩罚，总归是这两种东西在变。如果去审视整个轮回的缘起，就知道弥兰走出世道之前，他的命是注定的，决定落入苦中；只有得了道才能停止轮回苦命。当看到它的苦性无法逆转、是必然的法则时，就会发现轮回的一切法、一切乐不能要，从而把此生的一切喜乐受用全部像唾液一样扔弃。不然怎么会发这个心："我要做到这样"呢？一定是在大理智的驱使下才会这样做。

就好比海洛因都是毒，吃起来舒服，最后会置人于死地，它会逐渐吸走你的精气神，让人变得像鬼一样，最终悲惨地死去。旦审视到这一点，对于一切海洛因就会全部像唾液一样丢弃，因为它会杀掉自己。又像一旦看到罗刹女最终要把自己的丈夫吃掉，对一切罗刹女都会像恶魔一样舍弃。又像干渴的人想得到甘甜的井水，然而井里有毒蛇，虽然井水芳香甘甜，口味美极了，人

人都喜欢，但里面有毒的缘故，一喝下去或早或晚都要毙命。知道它的真相，知道它的后边际决定是毙命，对一切有毒的井水就会全部舍弃。像这样，我们要以理智力，看到这个大法则贯穿在一切现世乐乃至有漏乐上。这样通过理智断定后，就能发起这个心了。

舍弃今生

我们冷静地想一想就知道，绝对是弥兰的命运。走到第五步就被砍头，或者走到第七步就坠入深渊，或者走到第八步泪水就沾满了脸。看到他最后是这样苦，就感觉轮回法尤其现世法一点意义也没有，最好做不过弥兰。再怎么好，怎么攀上高峰、享受辉煌，最终就是这个命运。想一想，那些明星们多可怜，他们被制造出来以后，一点点地成名，大红大紫，最终一个个都陨落了。就像古代的犀牛，在太牢里穿着华丽的锦绣，吃得特别好，最后拉出去祭祀，砍掉头，是这样的命运。

如果我们能悟明《道德经》里的话，就知道有为法的显现往往是反的。比如要收缩的时候先张开，一张开就要收缩，要衰败的时候先兴盛，兴盛完了就衰败，所谓“日中则昃”“水满则溢”“月盈则亏”。当不断地

出现好事情时，到了最高点就要跌落。

我们感觉青春很美好，当它表现得越来越好时，就发现后面真的叫“落入苦中”。人过了四十以后，身体就像要坏的机器，今年这里不好，明年那里不好，再过个三五年就更不行了。只是人的常执自我安慰说：“我能永远活下去。”实际上，状况越来越差、苦越来越重，最终全部萎缩、衰残、黯淡，变得一片漆黑，然后以死亡告终，非常惨。不必说在社会上拼搏成败的苦，或者感情变故等的苦，人就这么过下去，最后是不是以苦收场呢？这不是很明显吗？乐决定以苦收场!太阳每天从东方升起，当升到中天时变得非常显赫，之后就落到西边，一点点衰落，最终一片漆黑。这就告诉我们，人生的境况都是这样。再说，所谓“花无百日红”，开的时候多么艳丽，枯萎时多么可怜，哪个不是这样收场？这明显告诉我们，乐之后就是苦，现世乐最终决定以苦收场。

譬如，任何爱情的结尾都是悲苦。人们以为我得到了心爱的人，可以跟他相伴一生，这样的爱情多么美好甜蜜。然而这也是无常的，人的心一旦变了，分手时的苦撕心裂肺，是那般难堪、那般悲苦凄凉。或者最终他会死、不得不分手，那时简直没法活。就是因为前面的乐，后面才有分离的苦。再说养儿育女。孩子小时候多

么可爱，但是越大越不听话。开始有孩子在身边的乐，后来孩子翅膀硬了就飞走了。最开始还打两个电话，后面就什么都没有了，那时又要倍感凄凉之苦。或者夫妻结合以后，人总有衰残老病的一天。最后老头看着老太太，两人死别，难道是乐吗？最终就有这个苦。再说在事业上拼搏，一步一步地发展，最后发展得非常显赫、辉煌，但它的后面就是衰落，都很难看，那时多苦啊！任何轮回里的乐，都是以成功得意为开端，以失败失意而告终。

从业力的支配来看，总是一段一段在进行，绝对没有永远的乐。一段段乐过去以后，恶业一现前，马上跌到非常深的苦当中。譬如天人，由过去纯厚的善业力在天上不断地享乐，但享乐的光景有限，若干万年后就到了衰的边际。以欲界天为例，身上没了光，腋下流出汗来，出现那样不堪忍受的状况。坐在宫殿里不能安稳，眼睛在动，天衣沾上尘土，天女们都背叛而走，孤苦伶仃，吃的甘露没有味道，这在天上是非常衰败的相。就像人间得了爱滋病的人被隔离人群，扔在一边等死一样，非常可怜。而且，天人死前会看到自己比如马上就要投到猪胎里，之后成天吃粪便，最后还被一刀宰掉。这是不是从乐变到了苦呢？像这样,看到这一切都是业力变出来的幻影，就知道最后决定以悲苦告终。

在《红楼梦》里，贾宝玉对红尘五欲蠢蠢欲动，想到那里去享受。所谓“贾宝玉”，宝玉是如来藏，但是一念心不能安住本位，就被外面的客尘幻境迷惑了。他说：我要到那温柔乡、富贵场中享受几年。他的心开始发痒了。然后道人说：只有八个字“乐极生悲，好事多磨”，到那里去最终就是以这个收场。但他不明白，就钻到里面去了。在那里受尽了千辛万苦，才幡然醒悟要出家，因为在那里根本捞不到什么。自己不守本位，舍本逐末，在虚假里找真实义，哪里能得到好处呢？即使一时满足了心意，欢喜若狂，但无常的幻相哪里能抓到呢？哪里能握在手上？最后灭的时候，怎么能不失落、不悲苦呢？

我们要看清这一切无意义的循环，看清了就不上当。之后才知道，对这些全部要像唾液一样舍掉。而且它像毒食一样，不但没意义，还害我们千生万世。看透这一点后就要一直这样修。“修”的意思是思维：我一定要做到，对世间的一切享乐像唾液一样丢掉，没有一个例外。这里包括名利、声色享受、感官享受、上网、看影视、听歌、吃高级食品、穿时装、做自我包装、旅游、逛商场、谈恋爱、追求权力地位等，这一切都叫“现世的喜乐受用”。它们符合私我的欲望，一显现就感觉很乐。但这一切全是毒，全是使我们迷失本性陷入轮回

的根本因素，所以全部要舍弃。一定要这样发愿，否则修前行就是假的。

居安思危

乐的结局都是苦，深深地体会到苦乐无常就感觉轮回太可怕。我们身处在乐中，就像那一头头吃得白白胖胖的猪，舒舒服服的，最终都要被拉出去挨一刀。或者都是阎罗王手中要惩治的对象，都是刑犯，不知道发的第几张牌就置我们于大苦当中。

意思是乐是苦法，大患来临是必然的，所以说“福兮祸所倚”，就在这个福里埋藏着祸。譬如曹翰以做了一次真心供养的福德力，前几世都一直做大官，非常好，但要看到，在他的流程中注定若干世以后要当猪。突然间恶业现行，后面就沦落成猪了。又像顶生王，他不断地发展，春风得意，但若干万年后一定要堕落，这是注定的。哪里有一直往上飞的箭呢？飞得越高落得越惨。可见，要夺你的时候先给你，不给怎么夺呢？给的后面就是夺；要废你的时候先让你兴，不断兴起，最后废掉；要让你衰落时先让你强。我们要看到兆头，强是弱的兆头，乐是苦的兆头，给是夺的兆头，兴是废的兆头。所

有轮回圆满的后面都是衰败，所有轮回快乐的后面都是悲苦。功德天和黑暗女相连，乐的出现就是苦的先兆，这是决定的。

真能断定这个决定的理，就知道这里没有好果子吃，任何事都是前面制造乐的假相以后，给你更大的苦，不然苦由什么因缘来呢？人的失败失落从哪里来呢？就是从成功来、从得意来。要知道，爱情、名利、五欲、家庭、学位、财富等，这一切最后一定完蛋，一定是苦，这样就会对轮回非常厌离。这是苦的世界，想在这里求到真实的乐绝无可能。然后居安思危，不晓得什么时候阎罗王发苦牌，什么时候挨宰，所以，趁着一息尚在要赶紧求出离。

为法难行受很多门类的苦，然而终将得到无上喜乐，就如过去出世的诸佛、诸先辈和至尊米拉日巴那样；由造罪积受用，虽然经营而作成了安乐，然而终将成为无边际的苦。如昔日雒沃国家最初七天降粮食雨，接着七天降衣服雨，接着七天降珍宝雨，最后降土雨，而国人全数埋在土下，死后堕入恶趣。苦乐的情形就是像譬喻这样，因而心想：我要做到对无常的苦乐不作得失的缠缚，而且对世间此生的一切喜乐受用，要做到像唾液一样舍弃，为法难行、以坚毅取受诸苦后，追步诸佛先圣之足迹。诚心如

此观修。

“苦乐的情形就是像譬喻这样”，指先苦后乐、先乐后苦有变化的情形，再加上在佛法上先苦后乐和在世法上先乐后苦的情形。

总的要看清两条路：一、先苦后乐的路；二、先乐后苦的路。而且要明确，前一条路达到无上安乐，后一条路导致无边痛苦。为佛法而苦行的路，会得无上安乐。例证是诸佛、诸祖、米拉日巴尊者等。为世法享受而造罪的路，暂时得一点享乐，终究落入无边苦海当中。例证是[illegible]沃国家的人。先是降珍宝雨、粮食雨，似乎有享受，后来降土雨，现生丧亡，来世入恶趣受无量苦。这样看清两条路后发起决断：现生的一切喜乐受用全数舍弃；对于佛法全力提起。后者又有两条，为法难行和坚毅地取受苦行，来追随诸佛诸祖的足迹，要这样不断地下决心。

金刚言教

普贤上师是成就的圣人，这个引导非常有力量，是金刚句、金刚理、金刚心。也就是金刚句一出来就有金

刚理，是绝对不变的，在缘起的两头完全决定。如果是为法难行，暂时吃一些苦，将来得到无上的喜乐；如果是为我求乐，暂时得一点乐，将来是无边的苦。金刚句两头转，一头正面，一头反面，正面先理后喻、反面先理后喻。这样一断定就得胜解，得了胜解就出金刚心，这就是由胜解起欲的意思。之后在心里暗暗地下决心，不断地这样起观念：对于现世的乐，我全部像唾液一样弃掉。就像古圣贤那样，弃天下如蔽履，弃名利享受如唾液。之后为法难行苦行，一定要做到像诸佛菩萨、先德祖师们那样。像这样出的是金刚心、金刚智，就有大志愿了，会成为法器。

思考题

1、 细读《弥兰经》，并思维：

（1） 在轮回里受再大的乐，最终也决定落入苦中。

（2） 整个过程由业支配，众生无自在地感受苦乐。

（3） 怎样才能在观苦乐无常上透彻？

（4） 什么是“得失的缠缚”？如何从中脱开？

（5） “轮回苦命”的情形如何？

（6） 现世的喜乐受用决定以苦收场。

（7） 乐是苦的先兆。

对于这一段（为法……观修）金刚句极其深广的内涵，分成六段解释：

一、从起始上看到，为法和以罪（由造罪）的差别；

二、在中间的进程上看到，深谋远虑难行苦忍和急功近利智巧营谋制造小乐的差别；

三、从结局看到，成无上乐和成无边苦的差别；

四、从圣凡的典型看到圣人之路和凡庸之路的差别；

五、在心上立定志愿，舍弃世乐如唾液；

六、在心上立定志愿，舍身取法，坚毅苦忍难行，行圣人道。

一、从起始上看到，为法和以罪的差别

从根源上看，所谓的“法”就是我们的本性——不生不灭的实相，或者空、明、遍的大圆满自性。从内涵来说，通常会说到证法和教法。证法就是道谛和灭谛，教法是阐释它的文字。灭谛是要回归之处，这上面没有一切生灭妄相，没有无常的苦性，它是大乐之地。道谛就是明见实相证得无我的智慧，没有人我、法我的生灭相。当心契证到时就回归本位，不再立心外有什么事，

从而分别、攀缘、执著，流浪不已。这就是法的内涵，归结点就是回到本性，一切无常性的苦自然全都没有了。

所谓的“罪”就是违背本性。也就是不明知空、明、遍的大圆满自性，以为外面有一法可得，从而攀缘，出现二取，然后从细到粗，一系列的惑业苦就都出现了。因上有取著，有意为之地做，有心要执取地执，接着生灭相就不断地起来，想要抓它但抓不住。有心为之的东西必然要败，想执就必然有失，这样就落在无常的幻化之流里了。之后把外在色声香味触等执取为有乐可图，把相对假相的妄心执为是“我”，为我起了私欲。这一系列以私欲为体性的东西都是罪的根源，因为它违背了本性。本性是大公的、没有我、是遍的，而私心是以自我为中心的、贪婪、霸占、计较分别等等。

可以看到，罪有“欲、智、勤”三个重点。在描述罪时说，一旦违背本性，立假影子为“我”，之后自私性就来了，做什么都是为了私我，为了让它得到乐。而乐就建立在名位、利禄、各种感官享受上，这才有求取的欲。然后有它的智谋。自我特别想一套，它独立于本性之外，认为我能干什么，能做什么，用什么方式去制造什么等，认为它可以任意而为，什么都能做，这就是“私智”。之后有邪的勤。为了自我能得到，就开始做

各种行为，来营造快乐。这一切全是罪性，因为违背了本性。这样发展下去，集谛的潺潺细流会发展成涛涛业海，而每一个里面又不断增长广大。所以，从这条路走下去会成无尽的苦流，会成无边际的苦难。它是一切迷失人所走的路。獾沃国家是一个表征的相。人们都尽力地为私我营谋，争取到它想要的快乐，这时候私心巧计，认为自己无所不能。从这里会出现诈现的乐境，呈现出一些乐，过后又深陷在大苦当中。这就是凡夫的写照。

现在要非常明显地见到法与非法的差别。凡是私心巧计这一套都是非理作意。分别心自以为是，认为有个我，要为我争取，之后全是非理行为的泛滥，最后饱尝苦果。从中发展出来的是无边际的苦，没有一点法的内涵，这一切都叫做“非法”。“为法”就是符合妙理来转心、来回归，它是法道的内涵。这上面有前面的准备工作，后面的直接证入，以及住到本位上来恢复，无非是要回到本性。本性是空、明、遍的，这上面没有私我，没有对立，也没有外在要执取、有意为之的东西。

从这上要看到，我们目前完全处在颠倒中，没有法（指法我）立了法，没有我立了我，由此就出现为私我去营办一切的颠倒行为。而且出了私心巧智，这是颠倒的分别心。它以为我能、我可以办、我可以以我的设计

去制造一切想要的快乐。这全是颠倒的，都是非法的内涵，连一点点真实安乐也没有。在这条路上走决定惨不忍睹，会出现无边无际的苦、无边无际的生死幻流，一点前途也没有。这就是无常的中心内涵。

为什么会出现无常的幻灭？因为根源上走的是非法的路。现在唯一要为法，所以要翻过来，在任何地方都不以私我、巧计、智谋为主，不必相信它，而是唯一要合着法去修、去作意，最后回到法的本然中，这叫做“为法”。为法以后，在根源上能息灭幻苦的因，也就是妄计私我。为私我做的一套也全部要息掉，当见到这里本来没有事，没有要在外面去做、去建立的，就自然能够歇息。歇息以后就到了无苦之地，因此会得无上乐。

二、在中间的进程上看到，深谋远虑难行苦忍和急功近利智巧营谋制造小乐的差别

我们的观察要从反到正，反要看到流转，正要看到还灭。“流转”就是开端是怎样的，之后怎么一路流下去，结局如何。正就是看到还归之路，一开始要怎样发心立愿，中间怎么难行苦忍，最终达到什么。要看到两条路的不同走法。这就是要明中间进程的差别。

在缘起的进程上要把握，“以罪”就是违背本性，这是苦的起点。具体内涵是围绕私心，有了私欲、私智、私勤。为了私我有欲，想求到想要的乐，也就是他喜欢的色声香味触等，或者名位利禄、声色享受，他有特别大的欲望想要得到。之后就颠倒了，发展出一个私智，这种智谋非常坏，他觉得我有无限自由的天地可以施展。私智就感觉，我可以用这个手段拿到，用那个手段实现，会发展出一整套非常大的错觉，认为自己什么都可以做，什么都可以拿，什么都可以营造。这就接到后面营造这个地方，表示有一种考虑。他感觉我要去积聚各种色声香味触的受用，只有这些是实在的，拿到它我就有幸福感，能出现自我的快乐。之后他就火疾奔驰，这就是他的勤。“你没看到吗？这不是真正实现了乐吗？”这时候他就得意。往后的发展，就是第三部分要说的无边大苦。这就可以看到整个缘起的流程，违背本性立了私我以后，出现一系列的私欲、私智、私勤，是这么走的。

结合当代人的成长历程来看，走的全是这条颠倒的路，从所欲、所学、所勤上看的确如此。“所欲”，就是无始以来自我的颠倒，加上当今时代的颠倒邪论、各种推波助澜的思潮影响，人就会想：我要的是很大的名气，像明星那样，或者像富豪、总统那样特别有成就感，

这两个叫“功名”。然后想：有了权和钱以后可以拥有色声香味触，美人、香车、豪宅、高级的电子产品等，这就是想得到利禄。拥有大量的高级资具，饱餐感官盛宴，这就是一生追求的地方。人生在世当然要为自我营办，就是要营造美好的生活，营造成功，不然人生有什么意义？他把这个看得最实在。我们的颠倒就在于把最虚的东西看成最实，把毫无意义的东西看成有真实意义，把坏灭之苦看成真实之乐。这在源头上就颠倒了，在欲上全成了邪欲。

接着有一种学，学习能得到这些欲的权谋智巧。学计算机、语言学、政治学、经营学、公关学等，这些是成功的资本，他的学全用在学知识技能上了，目的唯一是成办私欲。权谋智巧发展得非常大，俨然不见有因果法则，不见有天理。而且在邪见的支持下，说自我可以自由，而且应当自由，这里面有无限的自由空间。尤其网络时代，给人造成的错觉是，一到了电脑前，我可以自己去设计。你看我设计得怎么样？他样样都能设计，要选择什么图案、什么程序都随心所欲。一打开房间，里面全设计好了，特别有自我的个性、色彩、时代感等等。像这样，真的以为什么都可以做，什么都可以别享、共享，还都能办得到。这就给人助长了一种错觉，认为私我是无所不能的，只要你有智慧、有谋略、有能力，

什么都能操办。这就发展出特别大的私心、私智，非常可怕。他不但颠倒，而且以颠倒中的错觉就感觉的确有时代感、成就感，这就叫“私智”。他所学的都是营办那些的技巧谋略，而这些是不管什么因果律，不管什么大圆满本性的。口说“大圆满”，明显是妄识立了一个妄境，然后在这里分别计较、集中精力，私心巧智发展得越来越厉害，哪里能回去？完全陷在虚假的欲尘里了。

然后火疾奔驰，往而不还，这中间迷失陷落得太深，欠下的业债太大。至于道德无为，证体起用，合到本性没有私我，不必在外面找什么等，全都不屑一顾。什么是明见集谛的相？知道私我一启动，一做就陷进去了，所以他不敢做。而这里是敢做，完全颠倒，他把无为之道、合于本性之道全部看轻，视为是很低的，不想要。他认为学这一套是无用的，我不学，我要学的就是能营造自我，有感官享受，立即就要有心动感的。他倚仗私心巧智，特别愿意制造出什么，这就伤掉了自然的朴实、自然的本真，这里面结成了无尽的苦因。这就代表中间过程。

我们再看圣道方面。法是本来的，灭谛是本来的，空、明、遍的大圆满自性是法尔本有的，不必新生出来。现在关键问题是出了一个私我、私欲，这个要拿掉。私

我一拿掉，苦的根源就没有了，也不会为我去妄心造作，这样就会恢复本真，它是大乐之地。这就是法的内涵，一心要归依这个法、这个法道。根本上说，历代祖师悟到的就是这个本然的法，为了指示它就有权实的教法，直接指示就叫“真实法”，间接引导就叫“权巧法”，所谓“权法、实法”。总的来说，一切法的施设就是要让众生回归到这个地方，这就是法的内涵。最后私我、私欲、私智都没有了，妄心造作没有了，就回归到天然大乐之地了。

现在要知道，所谓的“为法难行”，就是为了实现这个法而难行。为法甘受一切诸苦，为了恢复它，应做的一切都愿意做，能够忍苦而行。根源上是由于能够明辨真实和虚假、真乐和幻苦，之后就愿意干了，开始走恢复本性的道路。也就是要伏掉一切私欲，回归到本然的天理、本然的自性，这就是修法之途。

现在没别的要干，就是要治掉私欲，顺合到本然，这就使得一切都要归心于法，随顺于法，没有别的道路了。这是明明显显的苦乐两条路。前面那种是苦得没有边际，后面这条最终能得无上喜乐，这又要唯一依法而行。为了完成它、恢复本性，有很多权法，都叫做“前行”，也就是前面有非常好的善巧方便把你引进去。之后你自己能见到本性，而且在本位里不离开，这就是“正

行”。前行也好正行也好，就是要恢复天真本性。其他以妄想出来的人欲、私心、私智都是不好的，自私性、狂乱性全部要舍掉。那是无始的积习，要舍掉不容易，因此要有决断，要在这上面努力，在这上面难行，这就进入难行之路了。

“难”字有无量深广的意义，从一个颠倒凡夫开始逐步修道，最终彻底恢复本性，这个过程中的艰难用言语无法描述。一念迷失以后，发展出如黄河般滔天的业习业流，怎么反转？这是一个艰难的过程，只有大丈夫，有刚骨勇毅的人才能完成。你要发出无限的大勇、大智、大力来完成它，最终才能恢复本真，到达无生之地。最终一切二取迷现全部消失，大乐天真，再也没有丝毫的迷失、幻苦，从而智悲力圆满呈现，这样的事当然难。从无量劫发展出来的滔天业流中走出、反转，最终连最细一念的迁流都没有，哪里是小心、小志、小力能成办的呢？所以必须建立无上道心，建立坚毅之志、之勇才能完成。

说到难，千难万难，有出离难、治习难、长远难、圆成难等一道一道的难关，毕竟难行能行才能冲过。否则只是口头活计、驰骋妄想、显示自我、恬不知耻、自欺欺人、急功近利、短浅伪装等，就只有恶趣之途、轮回之路，没有别的前程可言。或者只是得一点小成就、

小功名，就此歇手，也不可能圆成大道。从这里就可以看到它的难处。

说到出离心，所谓“在家千日好，出门一日难”。人对这个窝巢留恋得深了，觉得这里是安乐窝，很舒服，要衣得衣，要食得食，家人温情、子女孝顺、声色娱乐、舒适新潮等等，无数根绳子系缚在现世诸法的海岸上，哪里有半念出离？谁想过要舍弃这一切，住在山洞里，麋鹿为友，洞穴为居，衣仅三衣，食仅粗饭，举世不闻毫不沮丧，甘心埋首深山，任他一世无人知也决不动心，能做到吗？一心依法，依到穷，依到死，能做到吗？可见愿出离的道心很难！

对他们而言，学暇满、无常、业果、苦，只不过是想着不断地换新花样，听一个新感觉，听完拉倒。谁曾想到轮回的可怕、生死的迫切，必须火疾出离，舍掉一切呢？必须有真实的道心起来才行，不是一时头脑发热冲动地走，之后后悔不已，觉得那地方太苦，还是回到家里安全，不是一样修吗？何必自讨苦吃！现在我才明白一个真谛——修法不必吃苦。然后又回到五欲、软暖二贼当中，喜欢柔软、温暖，喜欢自我不必受到触碰、伤害的好感觉。之后温柔乡、富贵场、声色堆，这样晨酣醉乱，直蒙到死而已。认为这样就行了，修道实在没力气，太可怕，没法走。像这样，哪里能解掉无始以来

对五欲的贪恋？不要说解掉，连放下一丝一毫也难；不要说放下，连让它停止发展也难。发现学佛三天佛在眼前，学佛三年佛在天边，越来越发现积重难返，陷在苦流里，根本不思出离，也无心出离，也没法奋发。

第一步就是出离难。没花一番勤苦，通过前行的修心在痛处转身，几个人转过来了？连第一步的出离心都没有，却大言不惭地说我是大菩萨，之后混俗利生。像这样，各种旗号都可以飞出来，各种大话都可以说出来，欺心欺人！处在五欲之海、声色之场里，内心的状况就是贪嗔痴慢发动不已，深度的迷陷，业越积越厚，人越来越糊涂。说是在修法，实际私我、私智、私欲、私勤发动不已。会发现这样知识化地学法，学了多年以后慢心大了、自我大了，佛法上的巧智巧技多了，很难在心上转，这就是它的后患。如果一开始不遵守道的次第，随便乱来，往往就发展成这样。可见，第一步是出离难，发大狠心，在冰雪苦寒之地、声色寂寞之处忍心修道非常难，千万个里面有几个出离了呢？无非是迷陷在声色场里享乐一番，舒服一阵，其他就谈不上了。

这里的“难行”，就是要在难处下手，跟自己的习性逆，才能由难而易、由生到熟，所以必须在难处来做。出离难，我偏要出离。我们无始的习气就是恋著家庭、红尘、享受，要在这里不留情。首先就要出离，舍开欲

尘，甘心住在寂寞之乡、清净之地。远离家乡，专门去其他地方，没有声色享乐，衣、食、名各方面都减到最低，这样才一心依于法，要做出这分难行来。

接着就要治习。无始的习气特别重，要看到私我、私智、私欲，他想做的就不让他做，他不想做的偏要做，这就是逆着来。比如他要情面，不给他情面；他要被恭敬，偏偏让他低；他不肯道自己过失，偏要让他道过失；他不肯承认，偏要让他承认；他不肯改，偏要让他改，这就是难处。容易处是顺性，顺着习性来就容易，无始以来已经惯了，爱面子、尊自我、显能力、图掩饰，这些都非常会。或者让他放纵贪嗔习性、散乱、自由，他都会。不会的东西在艰难处做出，会的东西在艰难处舍掉，这样才转得过来。再者，生和熟方面，法上面很生疏，所以要勤学苦练，吃再多的苦也要把它做出来、明白过来、转过来；而世俗那个熟的地方，再怎么难也要让它生疏，这样在难处做。

另一层“难”的涵义就是不要把大道当容易看，如果认为这很容易，轻易而为，那一定有始无终。譬如认为出离心很容易，我已经懂了，那一定有始无终，要知道这很难。为什么呢？因为要在习气深处闹革命、要翻过来。而无始的积习看世间法都是可爱的、喜欢的。从意乐到加行瞬间就能完成，怎么容易出离呢？要想出

离，一定要苦切下功夫，通过百般的思维抉择，彻底看透世上无意义、是苦，这时候才有出离的根基，从这里才能发心修道，才能长久保得住。一开始不从难处做，只是口头上说说，那绝对难以出离。

再者，发悟、去习、圆成都不是容易的事，没有几十年的功夫哪里做得到？我们要从难处做。古人战战兢兢、如临深渊、如覆薄冰，因为他知道越是细的地方越难以把持、难以做到。在粗的地方就开始难，必须发奋努力才转得了、过得去。再到很细的地方，要做到一念间都不错失、不被妄心所转的话，那念念都要观照、处处都不忘失。像这样，一层比一层难。

或者在悟心上，只是浅层的意识理解，还是见了性？见性上是完全透脱吗？这上一层一层都要过。如果一开始以为很容易，那只是自我的轻许，是虚假的，到后面会发生大问题。比如未证言证、未解言解，都成了堕地狱的因，或者冒充、伪装、大言不惭，这些都非常危险。像这样，不能作轻易看。

一开始入山学道都极其困难，要跟无始的习气逆着干，完全转过来，每一步的进程都不容易。但要知道，从难处下手、难处度过，最终就转成易了。当初的难处就是现在的易处，现在的易处就是当初的难处。顺习气易、逆习气难，然而一旦逆过来，那就成了自然的事，

没有比这更容易的了。所以，是从难处来得到易，不是以轻许而以为易，这就是要行难行。也就是要跟自己对着干，怎么样都要把颠倒心拿掉，怎么样都要恢复到如法的路线上去，一点一点全部依法去做、依法来修。一开始都是难，什么都是从难处来的，“不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香？”我们应该为法难行。

总的来说，从前行到正行的一路进程，都要做真切功夫，非常真实、非常恳切苦切，才转得过身来。我们颠倒的见解、行为非常顽固、牢不可拔，但也要把它拔出、把它挪动、把它转过。在难处下手、在难处转过，才能到达容易的地方。就像攀登高山，登每一座山开始都难，但只要有坚毅的力量，能够忍苦吃苦，再怎么都要过去，等到了山顶，下坡就容易了。又像学任何东西都是从难处来的，最初连说话、走路都是难的，但到了纯熟时，就成了最容易的地方。当初认为走路最难，现在认为走路最容易。如果当初就认为我会走了，不用学、不用练，次第也不要，数量也不要，规矩也不要，那到今天只能别人抱着走了，这就是先易后难。

如果一开始就知道必须按这样走，要克服，要在难处度过去，那坚持一段时间，过后就会了。从前行转心、正行悟心等一路过来，都是开始难，一过去就容易。这个难就好比戒毒，毒瘾发作时非常难克服，但度过去以

后就缓解、减轻了，最后就没有了。我们要戒除无始以来的颠倒积习，就像戒烟戒酒一样；要踏上这条道，就像婴儿学步学语一样。像这样一步步走过去，吃过了这个苦，才能做人上人，也就是脱掉凡夫的状态。

一个个心上的转变、一段段历程都要有一番艰难才能度过，这叫做“为法难行而受多门之苦”。这表明，我们要冲过菩提道上一道道的关，身心上都要有各种苦。身体要耐住寂寞，止住五欲的瘾，不落在声色里，否则无法圆成大道，正所谓“玩物丧志”，搞不好最后连志气都没有了，所以绝对不能沾染，要绝对地出离。首先要在安静之处长期用功，要能够忍苦。再者，为了保持清净的修法，要远离声色、衣食、名誉、亲情、闹市等，要能忍得住。在这种情况下，跟施主不打交道，断掉世间很多缘，当然就没有好吃、好穿、好住的，要忍缺衣少食的苦。再者，远离红尘，住在山洞里，当然要忍住寂寞的苦。再者，没有人嘘寒问暖，要忍住这种清苦。还有冷、热、饥、渴、病等的苦，全部要忍。忍了以后就能够坚持道心，能够有始有终，这些都要从难处做出。

再者，学法时有很多艰难，很生疏，根本摸不到，要不断地在苦切中用功，在昏头昏脑中度过。因为搞不清，连最初的暇满是什么、无常是什么、业果是什么、

苦是什么等都非常陌生。不要以为很容易，只是记忆、口头模仿不算数的。心要真正领会法义、真正看明白，就一定有从无知、邪解、疑惑中走出的过程，之后就豁然开朗了，此前是不好受的，是苦的。不要以为一开始就要给我一点感觉，三分钟就有效果，这种都是假的，一定要自己从这里面度过，这里有难关、有苦涩，但是一度过去就好了。比如思维这一段段的法义，你会敲不开，根本不领解、解不到。有时候经过三天，有时候五天、七天，甚至更长时间，才会豁然开解。一旦得了解就从难转易了，这里面都有从难到易的过程。

如果是先易，那就先易永难了，把从别人那里听来的东西当成自己的，再加上自我掩饰、自我夸张，就以为自己无所不能。现代人的口头语是“这个很容易，这还不懂？”等等，实际都是自欺，根深蒂固的是邪见解，几十年都转不过来。如果忽略过去，不在痛处下手，不承认自己不行，是个愚痴人，那永远不会度过。一开始用表面化的东西去掩饰，那永远都过不去。一开始难，但是三天、五天、七天、十天，一过去就容易了，因为是真切的，过了难关，真正领到了，以后就容易了。那是一得永得，一得就长久得，再不会失去了。什么原因呢？已经到量了，在见地上达到了，但这是非常不容易的。

按一般的水平来看，在每个地方都要真实过关，都要苦心用功，几天、几个月连绵不断地用功，这不是苦吗？如果你受不了这苦，中途放弃，那什么时候能达到呢？所以，在这上面要为法难行，受各种思维的苦、抉择的苦、迷闷的苦，一定要从这里度过。所谓“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”，走到了山重水复处，才柳暗花明处又一村，哪里是轻许、打妄语、说大话能过去的？一定要难行，要为法吃苦。

像这里的前行，一个个地方都要吃苦，都要克服内心的障碍，克服无始的颠倒妄习，才转得过来，每个地方都有苦受。就像治好病要开刀、吃药。开刀、吃药舒服吗？甜美吗？一开始就说“我不要开刀，不要吃药，我要甜甜美美的安慰疗法”，最终发现病永远好不了。但是一开始忍苦，开刀、吃药，一段时间挺过去就好了、恢复了。要像这样了解，所谓的“难行、受多门苦”的意思。这一点正中要害。现在的人浅薄，喜欢容易，一下子就上当了，最后就成无边的艰难，所以再再提醒！

思考题

1、 什么是“法”“罪”？“以罪”“为法”总的在缘起走向上有何差别？

2、 “以罪”在缘起进程上具体是怎样的？结合当代人的成长历程，详细观察这一点。

3、 “为法难行苦忍”是何涵义？此“难”难在何处？“苦忍”，要忍哪些苦？

三、从结局看到，成无上乐和成无边苦的差别

结局要看到，如果为法难行，在这过程中能克服一切困难，各种苦都能安忍而受，那最终会得到无上喜乐，如同诸佛诸祖那样。什么原因呢？法的功用是寂灭掉苦和苦因，在这个过程中，只要能忍一时之苦，就会逐渐地去掉大苦、中苦、小苦，最终连微细苦都去掉。为法难行忍苦能去掉长劫的生死大苦，就像治病要接受手术、吃药那样，所以，忍一时之苦能得无上的乐。

譬如要去掉求现世的颠倒心，那就要忍一时之苦。一方面要苦思，把这个道理想透，知道颠倒的所在；一方面要苦练，把习性转过来。如果发展一段时间，真正转了过来，那就从往恶趣奔的苦缘起中脱出来了，能得到人天安乐。如果进一步对轮回苦和业因果去苦思、苦练，那又能把往轮回去的心挽回来，把求来世乐的心退下来，往解脱道上走。这样为法难行，吃一时之苦，改掉颠倒心，能解决长劫的大患，最终一定是解脱、成佛。

我们要为法难行而受多门的苦。譬如在学法时，得到一个善，得到一个法义，就要勤苦地加以修持。心中有一种颠倒，就要勤苦地把它视为仇敌，坚决地消灭掉。而且，一直要管住自心，一直按照法去转，像戒毒瘾一样戒掉各种非法行为，戒一次就好一次，就得一次安乐。

再者，在恶念起的时候，要以苦行把它禁止掉，不要让它起言行，颠倒地随自我发生骄狂、虚伪、散乱、放逸等，要用勤苦的心把它转过来。还要忍耐身体、生活等上的各种苦，一直坚持不被名利所染，耐住寂寞。在走这条非常深远的菩提道期间都要苦行，持住自心，安置在法上，好自为之。一直有一种“视苦为宝”“视苦为得大乐根源”的心，这样才会一级级地通过。

透过了四外前行，整个心就转成了唯一向往解脱、菩提。有了这个纯真的道心，它会把自心往上托，而法乐也会越来越清净、殊胜，之后往正面走的心力会越来越强。这就是由于吃一时之苦，把颠倒习转过来了；忍一时之苦，把心从求现世——恶趣苦的根源中拔出来，从求来世——轮回苦的根源中拔出来了。

之后一心归依，完全与法相应。以这种归依心，昼三时夜三时一直缘在法上。然后发菩提心，把心整个转向求菩提、度众生上。之后还是要为法苦行，励力地以四对治力来忏悔无始以来的粗细业障，而且修曼扎集大资粮。像这样，忍一时之苦，坚毅地去修行，内心的资粮会越来越充实，业障越来越减薄。长年修持下去，信心、恭敬心等各方面的善心都会日益增长。之后与上师大宝相应，完全被上师摄持、加被，从而开发本性。一旦现见本性就能了悟自己是佛，从此念念护持，不再随

虚妄之流而转。像这样，忍一时之苦，将成为人上之人，各种颠倒会全部化掉，越来越殊胜、越来越安乐、越来越圆满，最终将达到大乐之地。

这就看到，它是一条由苦到乐到大乐的路。“苦”指为法苦行，时时处处都要舍身为法，为法舍掉一切虚假的名利享受。它是大义之路，最终会得到无上喜乐。

另一条路要看到，为了私欲而用各种机巧来营办，暂时快乐，但会导致后面无边际的苦。这上一方面不是真实的乐，另一方面也没有私我。然而人的私心一旦出来，有了私欲以后，就想为私我来寻求这种快乐，用各种机巧来成办。凡是为私我来做的，全部要跌入生死苦海里，没有一点真实安乐的自性。它是一种自我意志，认为我可以这样做，这样私心一动，根本想不到正法。

私心是妄为的，他会想出各种办法，在求名求利上动各种心机，铤而走险或者自以为是地去做，这么一做就要感召生死的果报。如果不符合因果律去做，那就要跌到恶趣里。要知道，这些并不是真实的乐，投机取巧、耍手段、搞歪门邪道等，虽然暂时好像做成了这种乐，但毕竟一做就结罪了，违背了法道，违背了天理。要像这样看到这是一条死路。

在这上面一条条去分析就知道，人为了现世乐就起了私欲——一种无理的求取冲动，譬如造杀盗淫等，就

会感召无边无际的恶趣苦。或者一念私心逃避责任，为自我辩护等，都是往下走的。或者只是一个私欲，通过行善的方式来得到名誉、享受，只不过暂时受益一下，毕竟是坏苦，无法持住，之后又落入苦中。总之，这条路上不可能有真实安乐。或者造非福业来求取乐，似乎得到一点现世乐，但所作是罪业的缘故，在这个乐过后就要陷入深深的苦海里。或者造福业来求取乐，但毕竟是因缘法，因缘一尽就没有了，在这样的生灭法里得不到真实安乐。反过来，只有止息掉为私我的各种冲动、各种私欲私智等不合法道的颠倒心行，然后才能还归法性，而法性是没有生灭的，这上面才有真实的乐。这样辨清以后，要一心走圣贤的法道。

四、从圣凡的典型看到圣人之路和凡庸之路的差别

这里要看到圣凡两条道路。圣的路是要息灭苦因、虚妄分别和依此形成的各种习气。凡是走圣路的，首先都是为法难行受各种苦。释迦佛作为第四导师示现在这个世间，成道的历程是出家、舍离五欲、孤身苦行，之后才得到无上大乐，这个无上大乐是由苦行而来的。所以，它的无常性是先苦后乐，苦只是一段，得了乐以后

一得永得，再也不会落入苦中，这就是圣路。佛是这样示现的，历代成道的祖师、得大成就的先德们全是这样走的，要从这里看到圣道的典型。

不但要从道理上观察、决定，还要阅读佛的传记、诸祖师的传记、成就大德们的传记，去看就会发现，这是三世诸佛共通的路。因为我们已经沦落到颠倒界里，有暖软习气、享乐习气、贪著小名小利、虚妄狡诈、贪婪诳骗等的各种习气，而且好逸恶劳，这就必定要通过难行才能消业障、开智慧、积福德，必然要受多门的苦才能一道道过关。这就要看到，凡是成道者都立了无上志，为了寻求无上菩提得无上乐，舍弃一切世间小乐，为法不惜身命。

另一方面也要看到凡的典型，可以从佛经中的各大公案里看到，也可以从历史中出现的各种人物身上看到，也可以从身边的事例中看到。他们走的是凡路，非常短视，只求现前一时之乐或者升天之乐，然而最终都跌入无边的苦中。什么原因呢？就是因为出了一个私我，出了私欲、私心巧计等的颠倒心识，然后一变就成了各种机巧、谋略，之后铤而走险，行各种艰险的道。像这样，他无视因果律，无视无我真实义，这种无明的力量一冲就出了行，而这个行无非是为私我寻求乐。最短视的是寻求现世乐，几乎没有不堕恶趣的，这最可怕

了。或者不求现世乐求来世乐，然而也是为私我的缘故，纵然来世做国王大臣、富豪高官，甚至升天，也终将在福报穷尽时重新跌入苦中。总之，由于违逆了天理本性，起了一个法界里本来没有的私我，然后以非常偏的心为我求利益，智慧一变和无明和合，就出现非常多的私心巧智，总是为自我争取，为自我掩饰，为自我搞各种歪门邪道，走这条路最终会陷入到无边苦海里。要像这样通过各种传记、事实去做观察，会非常明显地看到这是一条由乐到苦的路，那种乐不是真实的乐。

下面我们学习米拉日巴尊者成道的传记（附录十一：米拉日巴苦行传）。他的确是为法难行受多门的苦，最终得到了大自在，即身成佛，得到无上喜乐。这就是我们要追随的道路。

思考题

1、 结合前行的修法细致观察：为法难行是一个由苦到乐的过程，最终会得到无上乐。

2、 为什么求现世乐会导致无边际的苦？

3、 什么是“圣路”？为什么走圣路必定要受多门的苦？

4、 什么是“凡路”？结合佛经、历史记载、身边事例观察：走凡路最终必定落入苦中。

5、 阅读米拉日巴尊者苦行成道的传记，注意体会：

（1） 尊者为法忍苦的心志如何？

（2） 尊者求法修法的过程中受了哪些苦？

（3） 尊者最终获得了怎样的成就？

五、心中立志：舍弃世乐如唾液！

得到了以上的胜解后就要立出世志，这又包括消极和积极两分。消极就是把一切世间乐全部像唾液一样舍掉，修出世心、离欲心。也就是看到一切世乐都毫无意义，而且享乐过后接着就是无边的大苦，因此视它为毒。就像喉咙里卡着一口痰，只想把它吐掉，不想留着，因为留着是过患。或者像手被毒蛇咬伤，染了蛇毒，会马上切除，怕感染全身。

我们要明见到乐全是苦性，尤其耽著现世乐，多数是往恶趣走的，非常可怕。世间乐都是无常的，欻生欻灭，刚刚乐一阵，转眼就掉到苦里，不甘心又去求，结果又掉到苦里。再者，求现世乐必然要动很多私心烦恼，加强私我意识、欲望，欲一起就要往下堕，结果灵性被障蔽得越来越深，心识越来越暗昧。这时就感觉太可怕了。这样了解后就非常确定，耽著现世唯一往苦海里走。之后要在心上看到截然不同的两条缘起之路：一条是耽著现世的欲尘享受、名利地位，只会往罪上走，始终无法回归；一条是彻底舍掉现世乐，一心往法上走，将得到无上喜乐。由此再再地立志：我一定要做到像舍唾液一样舍掉现世诸乐！

又要知道，这不是一句抽象的话。“现世诸乐”包

括身心上的各种快乐感受，所谓的幸福生活、美好前景、快乐感觉等。妙衣、美食、名誉、声色、感官享受等，全都包括在内。譬如为了私我每天化妆、打扮。为了满足口腹之欲，每顿饭都很讲究，贪得无厌。不但一日三餐特别考究，还不断地吃各种零食。这些都是现世乐，是垃圾一样的法，只会增长贪欲，心是往下走的。再者，常常装修房子，添置各种高档家具、电器等，这些全是现世法。再者，买高档电脑、手机，整天在这上面散乱、放逸，追逐所谓的感官盛宴。上网看电影、电视剧、听歌、看新闻、打游戏等等，这一类全是浓厚的现世欲乐。在这上面不断地动各种私心巧计，投入大量的精力来满足自我的欲望。这样不必说得大成就，连保人身都难，因为心完全是往下跌的，连仁义礼智信的人伦善道都持不住，非常可怕。所以，在这些方面都要幡然觉醒，一定要戒除。再者，各种高品质、高科技、升级的事物，都是此世的快乐受用。尽管用各种言辞去包装，所谓时尚的生活、现代化的生活、刺激的享乐等，说白了都是现世欲乐。

人以私欲，一心为自我求现世乐，就会动非常多的心思，起很多烦恼。对这些业一个个去检查，会发现根本得不到人身，全是往下走的。得暇满身要持五戒，加上修福、发清净愿；只是庸俗地沉溺在欲海里，哪里有

法的内涵呢？现在要知道，就是这些法使我们毁坏了大义，就是这些法把我们拖入无边的苦海，所以要视之为毒，像唾液一样扔掉。不是还嫌不足，把自己整天泡在欲的甜水里拔不出来，那样根本没法修道，想都别想，所以这是第一障碍。

又譬如积累知识，发展分别心的技巧，搞世间学问，特别耽著口才、辩论、自我显示等，这些法尘上的内容同样是现世乐，追求自我的成功感、荣耀感、知名度。甚至说佛法时也有意要显示自我，追求一种成功、光耀，认为我在施展才智。其实都是私心巧智，只是寻求私我的名誉而已。或者追求学位、职位、地位等，无非是要把自我推上去，让自我有地位、有权力。这些都是现世法，叫做“自我的快乐”，今天来说，叫做“精神上的快乐”，实际就是私我的满足感，是如毒一样的法。

像这样一一去看，从小到大、从里到外，社会上谈论的都是这些现世法，但它们都被冠以美名，换上华丽的包装、光耀的外表。对这一切现世法心里都要立志：像唾液一样舍弃！由衷地发起了这个志愿，才真正入了门。其实，前行法非常不容易修，只是口头说一两句、心里想一两次是没用的。那又成了积累知识，成了丰富你的现世法、提升自我身价的筹码，换汤不换药，没有意义。

六、心中立志：为法难行，坚毅取受诸苦，沿着诸佛先德的脚印走！

要看到法和非法的界线。苦集两谛是非法，道灭两谛是法。为私我求现世乐、来世乐，全部落在苦集两谛里，都是颠倒妄为。既然是虚妄分别去求取，即使得到了也是生灭法，一下子就没有了，又转为苦境，所以这上没实义，应该如唾液般丢弃。之后又要知道，法是道谛和灭谛，也就是诸佛证得的光明寂灭无为法，然后就知道这才是实义路线。

释迦佛前世舍身求法，得到的就是这四句偈："诸行无常，是生灭法，生灭灭已，寂灭为乐。"前两句是讲，生灭法一点意义也没有，是苦性，只是由虚妄分别的因缘现起的假法。看到了以后就知道，相对苦的乐不是真乐，它是无常性。你期待得到什么，最终总是落空；你以为是真实乐，最终都变成苦。要像这样彻底看破。懂了无常幻变的东西都没有实义，一点靠不住，反过来就要一心靠法。什么是法呢？"生灭灭已，寂灭为乐"。这是一真法界如来藏心，也是众生的本心。由于法性本然，非因缘造作，所以没有丝毫生灭，这才是我们要寻求的真实法，它是灭谛。要现证到它一定要有道谛——现证无我的智慧，以此去掉一切以私我而起的妄动，之

后就能回归法性。这样就看到法是有真实意义的。这么认定以后，就会发起“一心依法、一心求法”的心，为法能坚忍一切苦境，能够为法难行，坚毅地取受诸苦，沿着诸佛菩萨、先德们的脚印走。立定“为法难行、取苦若宝”的心，然后发起常随佛学的愿。

最后一句“为法难行、以坚毅取受诸苦后，追步诸佛先圣之足迹”就是“常随佛学”的志愿。就像《普贤行愿品》所说，毗卢遮那如来因地为了求法，剥皮为纸，析骨为笔，刺血为墨，书写经典，积如须弥，为了完成法难行能行。像这样，这里说的“诸佛先圣”都是指成道者，“沿着他们的足迹走”就是常随佛学的意思。为什么要这样走呢？这是一条三世诸佛善逝的道路，能息灭掉一切无常苦性，返回到大乐之地，这就是我们要走的路。

像这样思维苦乐无常，认定世间乐无义，然后发现真实的乐是生灭灭后的大寂灭本体，这才是真实的法。为了完成这个法，有各种教法的施设，各种直接、间接引入的方便，整个系统都叫做“法”。为了回归这个本性要难行，把求法修法中的苦视若至宝。这就有了跟过去截然不同的态度。过去一心求世间乐，尤其现世乐，现在弃之如唾液；过去不愿意为法受苦，现在取之若至宝。什么缘故呢？这个苦是宝贝，真正能够勤苦，内心

会简朴、会清净、会恭敬、会精进、会施舍、会守戒等，这一切都要耐得住苦、耐得住寂寞才能得到。或者在一切闻思修中，只有耐得住苦，有“梅花苦寒”的心，才能一节节地过去。在这个过程中总是苦尽甘来，为法受的苦，总是能让我们消业，让我们开发功德，因此要把苦视为宝。诸佛菩萨、先德们都是这样走的。我们翻开所有成道者的传记，会发现一定有这段历程。诸佛来世上示现都有这段历程，出家、苦行、坚忍、为道不惜身命等，终获无上喜乐。这样看清道路后，要立下这个大志愿。

这里有极重大的修心关要。也就是首先以理、以教、以譬喻或实例，观察到缘起的路线。一条是先乐后苦，完全往苦海里走；一条是先苦后乐，最终成就无上喜乐。一条在世法上走，一条在佛法上走。这样看清后，就要发起一心依法的心。这里的修心是要转成“舍世乐如唾液”的心，像古代的高士们一样，一心求无上佛法。再者，要有“为法难行，什么苦都愿意吃，视吃苦为至宝，非常欣喜，一心跟着佛菩萨、古圣贤走”的心。这样的心要再再地起，不断地在心里立志：我一定要做到这样！

之后，通过修习让它达到猛利恒常的地步，最终完全变成自己的心。也就是在任何时处都有两种心：一见到现世的快乐、受用，就像唾液一样舍弃，一点不想沾、

不想求；一见到佛法就一心勇求。这不是一时激动就算修成，而是在一切境界中、一切行住坐卧中都痛念无常：世间法一点意义也没有，只会让我苦无数世；佛法有无上大利益，为了法什么样的苦我都愿意吃，我视苦为乐，一心跟着诸佛菩萨走。这样的心一直要有。从此就会真正成为佛道的行者，会有金刚般的道心。像这样，依着普贤上师的金刚文、金刚指示来努力修持，转成自己的金刚志愿。

一定要想清楚，为什么要再再地发心"我要为法难行，取受诸苦，视之若宝"。在缘起上确认到它有无量的大利益，是真实的，不只是一种说教。当明见大义后，的确会发起这样的勇悍之心。就像世尊因地求道，为了四句偈舍身都可以，因为他明见到这个法一旦入心，决定如食金刚而不消，如闻涂毒鼓决定丧生，它的力用最终一定会让我们彻底脱离苦海，息灭掉虚妄分别而还归法界。

我们一定要有特别深远的眼光。譬如一个人本来该判死刑，如果截断手指能免除死罪，那他会发大欢喜去接受。同样，我们由修法的一点小苦，能脱离无边生死的患难，特别是能永除地狱、饿鬼、旁生等的恶趣众苦，那真是极为善哉！如果你能好好思维现前、久远两苦的差别，那就会对难行生起心力，全然无所畏惧。过去认

为特别难，就是因为看不到大义。一旦看到以目前吃一点小苦，将会得到无限的利益、无上的喜乐，那就会勇悍而为；一旦看到求现世暂时得一点小乐，终成无边大苦，那决定弃之如毒。像这样，一定要有明见缘起的决定眼光、特别锐利的决断智慧，这样心力当时就提得起来，能够不畏苦，对难行担当得起，能够取受诸苦。

这里的取受是非常主动的。譬如一个打工的人，听说到某地干活一天能赚一万块，但早上必须三点起来，整天都要背很重的东西，磨破皮，在太阳下曝晒等，他决定肯干。他为什么能为财难行而取受诸苦呢？就是看到这里有利益，所以不惜代价，一定要干。然而，法上的利益何止发财小利？将得到无上的喜乐！想到这里就会主动去取。因为这不是坏事，这个苦受一点，能消那么多业；这个苦吃一点，能一下子开智慧；这个苦修一点，能在短时间内圆满长劫资粮，所以他愿意干。这就是在缘起上明见大义之路的结果。反过来，缩缩缩、怕怕怕，关键是因为没得到因果胜解，对法道没生信心。

一定要明见缘起的广远路线，才会看清真相。一旦知道法是灭谛、道谛，有无上大义，为法苦行将得到无上喜乐，而且一得永得，一举就能解决无量劫生死苦海的问题，一举就能获得无上大乐，那必然奋不顾身，什么苦都能忍、都能受，比打工仔求取高额钱财的心更勇

悍。在这上得了定解后，对于为法难行就能提起大心力，只要能得法、能在法上得利益，他什么苦都愿意取，而且把苦看成宝贝。“取”指主动拿过来，求之不得，这种取受是非常愿意的，认为非常好才去取。有人说：“不要！这有点苦，千万不要放在我身上！”这样的人永远不会成长，永远不能越过难关，永远不能得到珍宝。正如古人所说，下深海才能探到龙头上的珠，入虎穴才能取到虎子。

发大心的修道人，以先佛、前祖、米拉日巴尊者等作为榜样，就是按那么去做。在世间都是英雄豪杰才能办大事，在佛法上更是要英雄豪杰才能成大道。应当发起大的志愿、大的坚毅精神。在学法的过程中有很多苦，不要以为吃这些苦就受了损害，躲在一边不愿接受，那样永远不会成器。要知道这只是一点点苦，而换来的是无上喜乐。要有这样的心，视苦为宝去做。

人能吃苦才能精勤，才能在法上夜以继日地勤学，这样勤学当然能做冠军，能达到至高的果位。我们能吃苦就能少欲知足，这样就能腾出身心非常清净地修法。自己能吃苦，就能怜悯一切众生，能生慈悲心。能吃苦就不贪世乐，不会去做红尘中的事。我们能吃苦，就像米拉日巴尊者以野麻为餐那样，最终能成就佛道。像这样以“苦”字为宝，耐得住辛劳勤苦，一定能攀上法的

高峰！

思考题

1、“心中立志：舍弃世乐如唾液！”

（1）此志的内涵如何？“如唾液”是怎样的心态？

（2）如何引生此志？

（3）你耽著哪些现世诸乐？观察并认识到耽著它的过患后诚心确立此志。

2、“心中立志：为法难行，坚毅取受诸苦，沿着诸佛先德的脚印走！”

（1）解释此志的内涵。

（2）什么是“非法”？为什么它无实义、非真乐？什么是“法”？为什么它有实义、是真乐？

（3）为什么为法所受的苦像宝一样？细致思维，再再引生“视苦为宝，坚毅取受”的心。

（4）引生此志的关键是什么？

先德典范

噶举先德首推米拉日巴祖师，他是出离精修的典范。数十年住山，不与世俗为伍，得到即生成佛，连最后圆寂都是前往仁杰甫洞，无论弟子们怎么挽留，他都守住这条原则。他在“心依于法，法依于穷，穷依于死”上做到了彻底，的确是远离染污世间，一心修持圣法。而且亏减衣食、名誉，一直法依于穷。

传记里讲到，尊者那么多年住山洞，身上的衣服都破破烂烂了，最后变成裸体，他也不下山，守住一个“穷”字，怕与世人交往损坏修行，彻底断掉了攀缘心。吃的东西没有了，他也不化缘，以荨麻为食，吃得全身都是绿色，让人怀疑是鬼。他穷到什么都没有的地步，小偷夜晚来偷，尊者说：“我白天自己都没东西，你夜晚还能得到什么？”小偷也笑了：“原来他比我还穷！”再说，他舍弃衣食、名誉，唯修圣法，并不羡慕别人当大喇嘛，非常显赫气派，有人打伞，穿很好的绸缎等，出入前呼后拥。他弃绝了名利，因此能够一直修到死，得到无上成就。

我们读祖师的传记，不光是哭泣、景仰，还要励力效仿。我们也应当做祖师的化身，撷取传记中的教言，一分一分去效仿，这样才能走上诸佛菩萨的道路。

著名的藏史《土观宗派源流》中说：“竹巴噶举的法嗣非常广遍，大概有灵鹫飞十八天路程的面积。谚语说：‘藏人半为竹巴，竹巴半为乞士，乞士半得成就。’此语风行全境。”

竹巴的“竹”翻译为“龙”。这个传承从十二世纪开始，由林钦日巴·贝玛多杰开创，由他的上首弟子章巴嘉类·益希多杰传出。章巴嘉类依上师的授记，到达拉萨河下游朗木地方建寺时，有九条龙就地飞天，顿时雷雨交加，因此该寺以“竹”为名。这个传承被称为“噶举派龙的传承”或“竹巴噶举”。

在竹寺周边聚有五万弟子，章巴嘉类给予教导后，他们都能生起厌离世间贪欲、舍命修行和敬信上师的道心，当时能现起大手印即证悟的约五千人。他吩咐弟子们应当终生修行，而且分批派出前往各处圣地苦修。所以，在他住世期间，西藏就流行这样一句谚语：“一半的藏人是竹巴行者，一半的竹巴行者是行乞的苦行者，一半的苦行者是成就者。”这说明，能得到证悟的人都实修小乘所提倡的出离行和自甘贫穷，一直到死之间守住法道。这就是金刚乘中的小乘。

接着还要看古禅师们怎么守持离欲的德行。下面我们把眼光转向汉地。从汉朝到唐朝时期，有很好的小乘、大乘共同修行的风气，因此出现了很多成就者。他们并

没有排斥小乘，而是励力实行。譬如很多唐代禅师虽然具足大乘菩提心，然而都具足小乘离欲的功德。

清护禅师一生不穿绢帛，仅仅以纸布做衣服穿（禅师一生不穿好的丝织品衣服，只是以纸布做衣，守简约的道）。居海禅师穿麻衣、草鞋。智封禅师十年只吃山中野树的果实、饮涧水。慧满禅师立了俭约的志向，只蓄两根针。冬天乞讨破衣服来补一下穿，到了夏天就舍去。常常乞食。在外面住不超过两天，到了寺院就劈柴做木鞋，有时候住在古墓中。一生心无怖畏，身上没有虱子，睡觉不做梦。灵祐禅师最初去沩山，跟猿猴为伍，吃橡栗充饥。南岳玄泰上座从未穿过丝织品的衣服，人们都叫他“大布衲”。他发誓不立门徒，对各方来参访的人都以友谊相交。临死时没有一个人在身边，当时临时叫来一个人给他举火。有偈说：“不用剃头，不用澡浴，一堆猛火，千足万足。”到临终我不用剃头也不用洗澡，反正一堆猛火烧掉，就千足万足了。

百丈怀海禅师说：“汝等先歇诸缘，休息万事，不念名闻、利养、衣食，不贪一切功德、利益，不为世法之所滞。粗食接气，补衣御寒，足矣。（你们求悟本心，首先要歇下诸缘，各种世间事都要放下。心里不念名闻利养，不讲究衣食，不贪一切功德利益，心不能滞著在世间法上。如果嗜欲特别大，念念都在欲尘中奔驰，那

怎么能见本性？怎么能悟到本来呢？那是往生死去的方向。我们要悟道见本性，在衣食受用上应当减之又减，减到最低。只要吃一点粗食，能接得过这口气，也就是能延续生命，不至于耽误道业就足够了。再者，穿打补丁的衣服，能御寒就足够了。如果一直讲究五欲，还想悟道证果，那真是痴人说梦！）”

无业国师说：“如今天下解禅解道，如河沙数，纤尘不去，未免轮回。思念不忘，尽须沉坠。（现在天下解得禅和道的人像恒河沙数那么多，其实，只要有丝毫烦恼和业的尘垢没有去了，也不免轮回。对世间五欲法、名利享受，还在思念不能忘怀的话，那全部都要沉沦，要颠倒坠落下去。）”

“只如野逸高士，尚不赴征。且看大德，得意以后，茅茨石室，向折脚铛子里煮饭，吃过二、三十年；名位不干怀，财宝不为念。（像过去的隐逸高士，尚且不赴皇帝、高官等的征请，能保持自洁清高，脱离尘垢。何况那些大德，在得了祖师西来的心意，知道了佛出世说法的用意、自己的本心后，都是在茅棚石屋当中，在折脚的锅里煮饭，吃过二、三十年；心里根本不杂功名利禄的念头，根本不想财富享受、高级资具等。）”

“兄弟论实不论虚，只者口饭身衣，尽是欺圣罔贤求得来。他心慧眼观之，如吃脓血，死后依前，再为蝼

蚁，从头又作蚊虱。（兄弟家讲实不讲虚，仅仅是这张口吃饭、这个身穿衣，都尽是欺骗圣贤求得来的，也就是欺骗三宝、佛菩萨。不但是欺骗，赖佛穿衣、赖佛吃饭，而且尽讲究好的，那更加是不得了的事。有他心慧眼的人来看，就像吃脓血一样，这种信施等的业债如何能还呢？死后依旧像前面一样再堕为蚂蚁，又重新做蚊虫。这都是不修行、贪享受的后果。）”

“如直下便休息去，顿息万缘始得；否则不如依二教法修行，不妨却得四果三贤。（假使你能直下使这个心休歇下来，顿时止息万缘，这才可能有见性悟道的机会；否则不如依着大小乘教法来修行，不妨还能得四果三贤。）”

“先德云：了则业障本来空，未了还须酬宿债。（就看你了还是未了。如果你能了得自性空，能证入空性，那业障本来空；如果你还没了，心还落在世俗缘起里，那一定要还宿债，因果是非常严厉的。）”

唐代大梅法常禅师得了马祖禅师“即心即佛”的妙旨，隐居在深山里，没有人知道。一次盐官以信召他，他也谢绝而不去，而且附了一首偈说道：“一池荷叶衣无尽，数树松花食有余。刚被世人知住处，又移茅舍入深居。”他可说是彻底离俗的典范，在衣、食、名上都尽量亏减。他说：“我有一池的荷叶可以做无数衣服，

有几树的松花足够吃了，刚刚被世人知道住处，又把茅舍移入更深的山里。”他像这样不出山，多年隐修，可见他守道的志向十分坚贞。

唐代通慧禅师三十岁出家，进太白山，没有带粮食，都是以草果维生。渴了就喝水，要休息就倚着树坐，起来就禅思，经过五年。一次用木头打土块破掉了，廓然大悟。晚年只是一裙一被，麻鞋穿了二十年，布纳补了一次又一次，从冬到夏都不换。这是真正亏减衣、食、住，不染尘缘，一心住在法上，而且，这样开悟的大德一直在心性上用功，长期保养得到了大成就。

龙山和尚深居不出，也没有通路。有一次被洞山见到后，他烧掉屋子，进入更深的山里隐居。这就是彻底杜绝名利，一旦被人发现就有了名，之后有了徒众等，人就会陷在名中，所以他彻底杜绝名，做一个隐者。又比如慧忠，自从在六祖处得了心印后，住在南洋白崖山党子谷四十多年没下山。又比如利踪住在子湖，四十五年不下山。慧朗住在潭州招提寺，三十年不出门一步。大同住在投子山三十年。南泉自己在池阳建了禅斋，三十多年不下山。景钦禅师说：“我四十九年在这里，还有时走作！”无业国师因为唐穆宗强力召请，他说：“你们先在前面走，我现在从别的道去。”于是禅师沐浴、剃发，到了中夜跏趺而坐就走了。竟然以死拒召！

他们都守着清高的道行，几十年住在深山里，不与世俗名利牵扯，所以道是非常清净、非常深厚的。这些都是开悟的大德，然而都以小乘的出离行作为禅道极重要的基础，不敢在这上面轻举妄动。开悟了以后，还要像怀胎护养婴儿那样非常小心，这都是很厚重、长远的心。这跟西藏宁玛、噶举等派的大德们非常相近，都是入山苦修，杜绝名利，损减衣食，一直守着一个“穷”字，一直守着一个“道”字，到死为止。

现代生活与出离行的巨大差距

修习各类无常，就是要引我们首先达成小乘的出离行，这是佛法的基本要求，非常重要。这里谈到，行者要远离故土，选择异地，住在山洞无人知，与野兽为伍。之后减损衣、食、名誉，一心依法来精修。自己发心：在噶当四依法上做个彻底的！实际就是要贯彻头陀行，使心从欲尘中脱离出来，然后就有最大的心力一心专注在法上，这是关键点。否则心没办法控制，就会滑落到欲海当中，都是非法的内涵，这样根本修不成法。

只要把现代生活和十二头陀行做个比较，就会发现我们往往是在相反的方向上走，离修法的要求越来越

远。十二头陀行饮食方面有四条：乞食，清晨喝水、过午不食、一天只吃一餐，一座食、不吃任何零食，吃适宜的份量。现代所谓的修行人却完全远离了佛陀的教诲。譬如吃多种多样的菜肴，精心讲究。一天吃三到四餐，餐间还要吃点心。食物的来源有动物、蔬菜，具有荷尔蒙、维他命以及铁等矿物质。大量吃各种零食，很多是有毒素的东西，以及各种餐点，现在还有太空餐等等。而且吃得过多。

衣服方面：头陀行，僧衣是由别人扔掉的碎布和裹尸布缝成的；现代人穿的是最流行的丝织品、羊毛制品等昂贵的衣物。头陀行要求只具三衣；现代所谓的修道人，衣柜里挂满了各式各样的衣服，有各种款式。

再做住处方面的六个对比：一、头陀行只住山洞、森林和空闲处；现代人住在布置舒适的牢固房子里，和家人等在一起。二、头陀行住在坟间；现代人使用各种奢侈品，富裕人家还有花园、游泳池等。三、头陀行住在树下；现代人住在有各种生活用品的舒适房子里，有卫生间、卧室、大厅，里面有浴缸、沙发、电视等，充满了各种五欲。四、头陀行住在露天处，没有任何遮蔽；现代人住高楼大厦，屋子里有冷暖空调系统。五、头陀行随处住，不求舒适；现代人住舒适豪华的旅馆。六、头陀行常坐，住在只够端坐的空间，而不躺下来睡；现

代人不满足地球上的生活，还上了月球，睡在有弹簧床垫的高级床上。

这样就看到，传统是怎么要求修道人专注在离欲的梵行中，叫做“抖擞身心出尘劳”，这样心才能拔出来，一心贯注于修道。而现代生活的理念引导人们陷在欲尘里，不必多少时日，人心就彻底成了欲望的奴隶，再也没办法提起心力用于修行。所以，多数人只是口头谈论、实现自我、讲究生活品质，实际是在发展欲望。像这样，完全在与法背道而驰的方向上走。从这里要看到，自身处在什么点上。

思考题

1、 结合现代生活，解释“堆积”的涵义。观察自己所执著的堆积物的后边际，看清它无常倒塌的真相。
2、 思维噶举先德、汉地古禅师行持出离行的事迹，励力发效仿随学之心。
3、 从衣、食、住、名上观察：什么是出离行？为什么修法首先必须有出离行？自身目前具有出离行吗？

逍遥游[2]

前面由堆积皆倒塌，说出了一切世间有为的功用、事业、名利、享受全是虚无实义的。看到了它的败亡，就知道为它劳心劳力不值得，因此要寻求一个大道，得到超越世间的自在。这样就发心像噶举先德那样，远离家乡，脱离世缘浓厚的地方，前往清净山林。家也不要，财也不要，世俗朋友也不要，衣食名全部减掉，走一心修法的道路。由于我们这个时代的人对世法迷执得太深、耽著得太浓，会感觉这样很可怕吧？太苦了吧？为此，今天按照憨山大师注解的《庄子》，来讲讲当脱离了功、名、我这三件事以后，会得到大的逍遥自在。

其实，只有修道人才有广大自在、逍遥快乐。世人都得不到这样的逍遥，只因被一个“我”字所拘碍，所以，凡是所作只是为自己这一个身求功求名。从古至今，全世界的人都无不是被我、功、名这三件事拖累，苦了一生，哪里有一刻的快活呢？只有大圣人忘了这三件事，才得到无穷广大的自在、逍遥、快活。可叹世人局限在那么小的范围里，一直在这个身上做安排，在眼前

[2] 这一讲借用憨山大师《逍遥游》的解释及思路，以说明少欲修道的受用。原文只在天道范畴上解释，这里借题发挥，对于其中的寓言等引申到佛法上，说明出离修道的必要及安乐。

的五欲享受、名闻利养上做文章，只为虚假的躯壳来做事。因为他所见的很小，所以不但不知道大道的胜妙，而且跟他说也不相信。要想脱出对虚假境界的执著，就一定要认识什么叫做“广大逍遥”。下面就来讲一讲《逍遥游》。

大鹏南飞

在北冥即北海，有一条非常大的鱼叫做“鲲”，大得不知道有几千里。这条大鲲鱼化成鸟叫做“鹏”，它的背部大得不晓得有几千里。它怒而奋飞时，羽翼就像从高空垂下来的大云。当海气运动时，它将迁徙于南冥。南冥即是天池。据说这只大鹏鸟迁徙南冥，用羽翼一击水就是三千里，然后击大风上升九万里的高度，当时大鹏飞翔是借着六月的风。

这里讲到“水击三千里”，是说大鹏的羽翼击着海水振荡三千里的范围，那它有多大就可想而知了。羽翼又搏攫大风直上云霄，一举就是九万里的距离，那么它的大就更加可知了。所谓的“六月”，周朝的六月是夏朝的四月，指当盛阳开发时风才大而有力量，这样鼓动双翼，飞得非常遥远。

“逍遥”的涵义，只是形容大而化之，叫做“圣”，只有圣人才得到逍遥，所以用“鲲”“鹏”比喻大而化之的意思。“北冥”指北海，相当旷远，不是世人所见的地方。表示非常深玄、不为人所测度的大道。“海中鲲鱼”，比喻在大道体中才能养成大圣的胚胎。这么大的鲲鱼不可能在小池塘里养出，也不可能在小河、小江里养成，没有北海那么大的量是不能长养大鲲鱼的，这表示在大道体中才能养成圣胎。

大鲲化成大鹏，是讲“大而化之”的意思，大而化之叫做“圣”。鲲鱼虽然大，但也只是一块大东西，看不出它的大来。一定要化成大鹏鸟，才见到它的大。也就是它沉潜在大海里时，人们看不到它的大用、大力，只有一跃而上天空，搏击大风九万里，扶摇直上，才见到原来这么大，一下子能迁徙到极遥远的地方。这表示它起了大用时，才看到原本在北海中的鲲鱼是那么大。

“怒而奋飞”，指大鹏的大不容易轻举，一定要奋发全体的力量才能飞腾。譬喻圣人虽然具有全体，但从前是在很甚深、寂静、秘密当中，难以发出他的用，一定要奋发全体道力才能舍静而趋动。所以说，这就像大鹏一定要怒而奋发才能高飞一样。圣人一出世，以他的力量能够荫覆群生，利益天下人民。譬喻为大鹏鸟的羽翼就像从天上垂下来的大云，这就不是从前的鲲鱼可比

的。“海运”，譬喻圣人乘着大气运出现世间，不是等闲可比。

大而又大

水泽中的阳焰是不实的东西。尘埃指阳光从缝隙里照射，能照到空中游动的微尘。世上的禽鸟、昆虫等气息的吹动是很微弱的，而那太虚辽阔、遥远之处，根本不是我们视力所及的地方。意思是，鹏鸟之大可以说大，但从辽阔太虚空上方往下看的话，这样大的鹏鸟就好似那不实的阳焰和阳光照到浮动的尘埃，极其渺小。虽然这只大鹏鸟鼓动扶摇的大风，但也只像那些微生物呼出的气息鼓动一样，哪里有什么大呢？那么大鹏看下界的事物也就像这样渺小。这是讲，圣人之大虽然大，也落于有形，还有体段。而虚无大道是无形的，没办法用语言来形容。意思是，圣人之所以逍遥，是因为他得了大道，这无法用我们面前的事物来形容。它不是形而下这些有形的事物，这些只是妄识变现的假相。

深蓄厚养才能致用

前面讲的大鹏南飞的鸿图是什么意思呢？首先，水的积蓄不深厚就没有力量负起大鲲。譬如把一杯水倒在地的低洼处，因为倒的水只有一杯，里面只能浮起像芥子那么小的船。假使把一个杯子放到低洼处的水里，杯子大水小的缘故，就没办法让它动起来，意思是水浅船大，船就无法活动。接着要看到，鹏鸟一飞九万里，风在下鹏在上，要借助风力的鼓动才能够远飞，如果风的积累不深厚，也没有力量负起大羽翼。大鹏一举九万里，一直到南冥之间不中途夭折、停滞，是借着大风的力量才敢发起南飞的壮举，才能够施展鸿图；否则风小了，那是不敢轻举的。这都说明要深蓄厚养，不能光有一番空想。

这里有很甚深的涵义，我们要一段段地理解。如果北海的水不厚，那是不足以养大鲲的；一定要有那么深厚的水，才能养那么大的鲲鱼。这是讲要有一个大道的体，才能够长养圣人的胚胎，而且要深蓄厚养。等到鲲鱼化成了大鹏，虽然它想远举高飞，但如果没有大风在下面鼓荡陪送，也没办法到达遥远的南冥天池。这是譬喻不是大道的渊深广大，不足以涵养大圣的胚胎；纵然养成了大体，如果不变化，也不能起大用；纵然有大圣的作用，如果不乘着世道交兴的大运或世间因缘的兴起，也不可能应运出世，来成就广大光明的事业。一定

是深蓄厚养，待时而动，才能尽到大圣的体用。所以这则寓言以水和风这两点来形容它的厚积。

从这里可以看到世人很可笑，特别轻薄浅陋。只凭着口耳记忆的学问，想表现自我、张扬自我，又没有积德深厚，怎么能成就大的功德事业呢？

小知不及大知

对于这件事，又来了两只小动物发表它们的谈论。一只是小寒蝉，也就是夏末秋初很小的蝉或知了，一只是刚刚学飞的小鸠鸟。它们笑着说："我们尽力飞，在榆树和枋树间就撞上了，没到就掉在地上了，它怎么一飞九万里想到遥远的天池呢？"如果要去视力所到达的地方，只要准备三餐就能返回，肚子还饱饱的。如果到百里之外，那一定要隔夜舂米来准备粮食。如果要到一千里之外，那要三个月来准备粮食。这两只小虫小鸟又哪里知道呢？

这是说小知比不上大知。那些世间小见识的人不知道圣人的大，就像两只小动物在榆树枋树间飞而撞倒在地，它们已经用尽力量，所以就笑大鹏飞九万里干什么。这是譬喻世人见识小，只想满足身体的需求，求的就是

吃多少、穿多少，只是这么一点事情。他们哪里用得着圣人的大道呢？可怜世人都只求现世一点功名利禄、衣食享受，就像那小虫小鸟，只是在小范围里飞来飞去。它们笑大鹏怎么一飞就飞九万里，想到达极遥远的地方，简直是天方夜谭。

世人以小见解不知道圣人的境界，就是因为他们的志愿不远大。因为志愿不远大，所以蓄积得不深厚，只是随着各自的量而已。他们想不到几十年以后的事，只想着眼前的吃喝玩乐，是这么可怜。那么志愿越大，蓄积得就要越厚。如果要前往眼睛能看到的地方，那不必蓄粮，只吃一顿饭就能返回，肚子还饱饱的。这是比喻小人以目前的事情就满足了，只要吃好、穿好、打扮好、娱乐好，看场电影、上上网、出去旅游、上街购物等就非常满足，想不到遥远的事情。如果要去百里之外，志愿稍微远大，那就要隔夜舂粮，不然没资粮怎么能到那么远呢？再者，如果志愿更远大，要到千里之外，要提前三个月积聚资粮。像这样，志愿越远大，所要蓄养的也越深厚。像那两只小虫小鸟生长在榆枋之间，本来也没有大的见识，也没有远举高飞的志愿，它们当然会笑大鹏的高飞。全世界鼠目寸光的人都是如此。

再说，那北海鲲鱼化成的大鹏，背部像泰山那么大，羽翼垂下来像垂天之云，博击大风飞到九万里之上，就

像大飞机穿过云层到了极高的天空，湛蓝一片，背负青天，它要向南方飞到极远的天池。水泽里有一只小鸟，笑着说：“它现在要到哪里去？我飞起来不过数仞（七尺是一仞），然后就下来了。我在水草丛间翱翔，这就是我所飞到之处，它要飞到哪里去啊？”

这样的小知当然不及大知。见解小、志愿小、行动小，当然最终结果就小。世人就困在这样的小知见地，只为一时享受、名位奔劳一生，不过就像这只小鸟，飞起来只是数仞，然后就掉下去了，再没有别的结局。它哪里知道大鹏远举高飞的志愿呢？像这样，世人都想我要开个公司做大老板，我的美名要传扬到一地、一省、一国乃至一个世界。或者我要做高官、当总统等等。他们的志愿就像水中的小鸟，也只能到这个地方。古代像宋荣子这样的贤人尚且笑这些人：他们只是以才智来求一己现世虚假的名位而已。

宋荣子很了不起，他忘掉了虚名，全世界的人赞他也不得意，全世界的人毁他也不失意。他有什么要诀呢？就是“定乎内外之风，辨乎荣辱之竟”，如此而已。他非常确定，内的实德在己，外的毁誉由他，能分辨这一点。毁誉是别人嘴巴说的，都是虚声虚响，实德在我自己。他不以外人的毁誉稍微动自己的心，是由于他知道荣辱与己无关，我要的是内在的实德。这里说到，宋

荣子之所以能忘掉毁誉，不积极求世上的虚名，是因为他看清虚名都是外在的，只是一种声响，与己无关。从他旁观者来看，世人都是求一点虚名，实在很可笑。

宋荣子高人一筹，他能忘却虚名，却还有没有建立的，那就是还不能忘我。列子驾御着风轻飘飘地飞，飞了十五天才返回，是很好的境界。他对于求福这件事没耽著，不是在求福上劳碌。然而他虽然能忘祸福，却不能忘死生。由于他还不能脱离身体的形骸，所以不能与造物游于无穷之地。要等待有风才能轻举，也不过十五天就返回。他的身体还没有化掉，还要观待外在的风才能飞行，道力还不深。

那些乘着大道而游的圣人，与造化混而为一，又哪里要观待外在呢？所以说："至人无己，神人无功，圣人无名。"这里的"至人、神人、圣人"，只是一个圣人说成三个名称，这是说能逍遥的圣人。因为圣人忘形绝待，超然生死，所以出在万化之上，广大自在，以道自乐，不为物累，也因此独得逍遥，根本不是世间小知的人所能知道的。

这就是求道得逍遥的好处。忘了身体，绝掉了对待，超然于生死之外，出乎各种形而下的幻相之上，广大自在。他一直住在道的法乐中，不必为外物所累，积极求功名利禄。那些是小知人的做法，他们的见解小、想法

小，认为只要我自己好就行了。而所谓的我自己好，就是吃得好、穿得好，过得舒服安全就行了。或者野心大一点，就想我在这世上有名有位有权就可以。至于出世修行，飞那么高、那么远，太可怕了！

所以，小知不及大知。没有高远的志向，在小圈子里不断地发展，结果整个心思就在这上面运行，因缘在这上面缠缚。总是围绕小的功名利禄、生活享受、自我等，一直落在得失的缠缚中。且不说佛教证果的圣人，连古代真正修道的人也无心于功名利禄，就是因为见得大，最终得到了超越世人的逍遥。

这里寓言的本意，是说古今世人没有一个得逍遥，只是被一个血肉之躯、被我所累，所以非常劳碌地求功求名，苦了一生，没一刻的快活。他们只是执著这个身体形骸，此外再没有别的事，哪里知道有大道呢？为这个身求衣求食，为这个我求名求位，都是蜗角功名之事，只因蜗牛角那么小的功名利禄埋没了一世。只有大而化之的圣人忘我、忘功、忘名，超脱生死而游于大道的领域，所以得到广大逍遥自在、快乐无穷。这哪里是狭隘的小知见者所能知道的呢？就像小虫小鸟笑大鲲大鹏一样。

忘己忘功忘名的例证

那么，有没有这样忘己、忘功、忘名的圣人呢？下面我们再看实证。话说在古代，唐尧想把天下让给许由。他认为治天下是自己的功劳，现在让给许由，可见他有忘己忘功的实际德行。他对许由说："大的太阳、月亮都出来了，像豆子那么小的火光不隐没不也是很难吗？及时雨连天降下，还用小罐子来灌溉，在润泽上不也是徒劳辛苦吗？您老人家一出来，天下就自然治理，而我还在这里主持，我看自己太缺陷了，想请您来治理天下。"

许由说："你治天下，天下既然已经治了，而我还来代替你，我难道是为名吗？名是实的宾，我难道为了宾吗？"宾和实是一对，实是事实，宾是虚假名称。又说："我没有实功德行，却有个虚名，这是我全无实德而专尚虚名处在宾，我哪里是处宾而不务实的人呢？小鸟在深林里搭巢，不过是一根枝头；田鼠饮河水，不过就是满腹。回去吧，不必再来了，你只见得人君是这样尊大，我要天下作什么用呢？我不越俎代庖。虽然厨师不治理厨房的事，但一个祈祷者也不可能来代替。"意思是，你不治天下，就应该去找那些要天下的人，不能去找负责祈祷的人。我不是那种人，我哪里会舍弃我的

所守来取代你呢？

这里要看到许由的境界，他能忘名还不能忘己或忘身。他用小鸟和田鼠的譬喻，意思是还要为这个小小的身体来服务，小鸟要找一个枝头作为巢穴来安身，田鼠要找一点水来饱腹。这就像列子御风而行，还不能忘形骸。许由还忘不了自己这个身，还要在身上取一个满足。不像姑射山上的神人，功、名、己全部忘掉。

这里要辨别世上四种人。第一种人求功名利禄，是庸人，根本不入道。第二种人像唐尧，他能治理天下，最终能够让天下。他虽然能忘功却不能忘让天下的名。因为“让”是一个很大的德，他执著这个“德”的名称，有对虚名的执著。第三种人像许由，他就潇洒得多。他不受天下，连天下的名都不要了。但是他还忘不了身、忘不了己。从他说话就可以看出，所谓的小鸟、田鼠都是他自身的表征。他说我只要取一点衣食住的受用就行了，他的修道还有限，还没有忘掉身体。第四种像姑射山的神人，这才是大而化之的神人，功、名、我三者全忘。这才达到了逍遥之地，才成为北海中的大鲲，能大而化之成为大鹏，一飞九万里，才能到达遥远的南冥。这就是逍遥，因为没有了任何功、名、我的系累。

有一天，肩吾和连叔两人对谈。肩吾问：“我听接舆这个人说话大而无当，简直说神话，没有边际，我很

害怕他说话，不近人情。”连叔说：“他说了什么话？”肩吾说：“在非常深远的叫做姑射的山上，有一个神人居住。肌肤像冰雪一样清莹，美好的像处女。不吃五谷，以风和露作为食物。乘云气，御飞龙，游于四海之外天地之间。他的神情凝定，所到之处风调雨顺，五谷丰登。我认为这是神话，我不相信。”连叔说：“他说的很正确。对于瞎子没办法让他看到景秀的美观，对于聋子也没办法让他听到钟鼓的妙音。不但身体上有聋和瞎，在见识上也有，这句话说的就是你呀！这个神人的妙用能和万物混而为一，这等人和造物同游。他不想出来治理世间，假使出来的话，会成为整个世间的福报。他哪里会是那样劳心劳悴的样子呢？他哪里会以执著辛劳的心治理天下呢？这样的人脱离了形骸。如果有一个我和外物相对，为自我求取声色、名利、衣食，那会受到伤害。然而这样的人没有我跟外物相对，所以外物不能伤他，滔天的大水无法溺他，极度的干旱无法伤他。这样的神人，不必说他全体的妙用，就算他用糟粕、糠秕那么一点作用，都能够做出尧舜的事业。神人有这样的妙德，他哪里肯那么辛苦、劳悴来寻求外物呢？他的心哪里会耽著在虚假不实的功名利禄、衣食受用上呢？”

这也是比喻我们先在外面把对现世的耽著、对来世的耽著一层层去掉，越去掉就越轻，越去掉就越接近道。

然后对功名、享受、甚至一己之身全部忘掉，最后连“我”都没有了。这样证到道体再发而为大用。就像大鹏飞到青天之上，之后能翱翔到极遥远的领域，那就是发而成为大用。如果在世间，可以做圣帝明君；如果出世，可以做祖师，像这样会起极大的妙用。

这样一层层比较下来，就知道什么叫“无为而化”，什么叫“证体起用”。像这样一层层举一反三地想就知道，为什么先要退、先要隐、先要养道。首先在广阔的大海里，这表示道体，一定要在那里孕育成圣人胚胎。到他成熟时才能发而起大用，做出一番惊天动地的事业。

接下来的寓言讲到，宋国的人贩卖一种叫做“章甫”的贵重物（一种帽子），就到了越国境内。宋国的人自以为章甫是贵重物，却不晓得越人以它为无用。尧持掌天下国政，治理人民，使四海清平。等他到姑射山上见了神人，茫然自失，丧了天下。

这里解释了前面尧让天下给许由，许由不受。许由虽不受尧的天下，却不能让尧忘天下，而且不能让他忘掉“让天下”的名称，由于他不能忘一己的缘故。遇到神人之前，尧心里一直放不下这个名，放不下一己。他虽然说“天下我让给你，你来治理，你多么伟大，多么有功德，我这种小人物就不必再出来了。”但实际还执

著“让”的虚名，还执著自己很伟大。然而他一见了神人就顿亡天下了。他怎么就丧掉了呢？他看到了无为的大用。神人不费一点劲，几乎清洁如雪。看到他神情凝定，能够逍遥于宇宙之间，身体若处女，尧就惊呆了。他讲，我这个人治天下这么劳悴，每天辛辛苦苦处理那么多事，又怀着忧虑、感伤，身体又特别累，跟神人差距太远了。他才知道只有证了道体的人才有这样的大用，自己实在相差十万八千里。就像小鸟不知道大鹏的深度广度，不知道它的大用所在一样。这时候他就不再耽著“让天下”的名字了。因为神人连举一个小指头的力气都不必用，用他的糟粕就可以作出尧舜的事业。在这种对比之下，尧的耽著化掉了。

从这里可以看到无为的大用、逍遥的大乐。首先要从世间虚假的法里面退出来，这些没意义，只是妄识现出的名声、受用、事业等，它叫做“末”，叫做“表”，叫做“假”，叫做“虚无实义”。从中抽出来去修无为大道，证到道体，就能脱离这一切形骸、虚名、自我的束缚而逍遥于世间之外。

思考题

1、细读憨山大师对《庄子内篇·逍遥游》的注解，思维：

（1）什么是“广大逍遥”的境界？结合譬喻，从正反面观察。

（2）读了本注解后，你在“放下此世、一心修道”上得到了哪些启发？

（七）贤劣无常与分别无常

首先明确这两段修心的路线。先要发展贤劣无常方面的修心，接着更细地落实到分别无常的修心上，从而使我们的心从“日日进步”发展到“念念在法”，十分精密地把心完全纳入到法道中。

首先要得到“在获得圣者地以前，自己的心贤劣无常”的胜解，由此看到，在我心上有由贤到劣和由劣变贤两种走法。又要明白怎样是由贤到劣的走法，看到自身的危险性。再要思维，我要怎样调控好自心的缘起，让它保证由劣到贤呢？由此就精确地认定，在缘起上每天不可缺少外前行的修心。这样得解后就要下决心：我一定要按这样做，效仿米拉日巴尊者。要求是每天都不离开这些修心法，从而在微观上调控着心，一直不往变坏的方向走。关键是外前行的修心法，要一直在求解脱的路上走，在对治我执、骄慢等烦恼的方向上走，要让膨胀我执的方面息减下来、让求取轮回的方面退减下来，这样才能保证一心向法。

接着又讲到，如果不这样严密地调控，人的分别是无常的，刹那间就可能随诸因缘变到非法的路上去。这就要进一步认识到分别无常的状况，从而确认我必须分分秒秒依法修法，否则是不保证的。在这样很深的胜解

作用之下，才开始发猛利的心，要求更细地控制好内心，念念都住在法上，这样来度过昼夜。这样通过无常的修法，进一步发展成一心向法修法的意乐。

下面逐段讲解贤劣无常和分别无常的修心发展路线。

1、由观察发起贤劣无常的胜解

贤劣也是无常的，从世间方面来讲，有功名利禄、能言识广、为人信重、勇健机智的一些人也是到了衰败之时，先所积集的福德已尽，此时一切心思皆起颠倒、一切所作皆不顺遂，被人讥笑、自生懊丧、受人轻贱，唯成这样。以前有的那些少分功德好像成了穷尽后什么也没有了。有很多人是这样。很多以前被称为无见识、无头脑或奸诈、妄语的人，后来反而得到受用及财富，如所说“欺诈老了成主翁”一样成为他心信托之处，算是有贤德、思虑的人也屡见不鲜。

世间方面要观察由贤到劣、由劣到贤两方面的事例。首先由贤到劣。有些人过去是人中的佼佼者，又有功名又有利养，做什么事都很顺利，被人们恭敬服侍，

顺缘围绕在身边。自己口才也好、能言善辩，说起话来滔滔不绝，又有大的见识、广阔的视野。又为人们所信重。“信重”指大家都信奉他的言教，认为他不会欺骗我们，很可靠，堪为委信之处，要评判什么都以他为量，要做什么都找他商量。像这样，他说的话大家都不违背而能信任采用。再者勇健机智，做事很有力量，很强悍，而且心思灵活，遇到事情都能灵活处理。

这样的人中强者，当他从前积集的福德已尽时，就出现极大的转变，太无常了。以前那么聪明能干，样样事都能处理，现在变得心思都颠倒了。以前特别顺，做什么事都很容易成功，现在做什么都不能随心满愿、很倒霉。从前人们都赏识他、敬重他，认为他的话特别有份量，现在人人都嘲笑他，自己也整天失魂落魄的，到了日暮途穷之地，别人都轻贱他、小看他，变化非常大。

“一切心思皆起颠倒”，指起心动念都颠倒了，想法变得很错乱。譬如丧失念力、思维混乱、胡思乱想、控制不住，各种烦恼猛利现行，甚至处于精神失常的状态，很苦。“一切所作皆不顺遂”，做什么都不顺，开公司公司破产，开车车翻，感觉处处是障碍，这就是唯心变现的境界。福力一消尽，紧跟着就是恶业力现行。不必说其他，就连什么也不做待在这里也出问题，感觉周围全是障碍，全是压迫、走不出去的状况，碰到什么

都出问题。之后“被人讥笑”，成了人们笑话的对象。然后“自生懊丧”，自己也瞧不起自己，自卑感特别强。“受人轻贱”，那是自然的事，世间的一切都是心识的看法，到了败落之时就没人瞧得起了，并且成了别人数落、挖苦、轻视的对象。

“唯成”指纯粹成了这种状况。就像先前天色明朗，后来变得漆黑一片，过了有福报的阶段就到了衰败的阶段，一切都是衰相、倒霉相。前一段是过去积的福德力在显现，所以什么都顺，受人尊重，被福德力推到人群之上，似乎是天之骄子，万众瞩目，没有不好的。但也要知道，所谓“花无百日红”，正当红的时候的确鲜艳耀眼，为人们倾慕赞赏，处处芬芳艳丽，都是功德相，但到了枯萎时就成了人见人厌，人们都嘲笑厌弃，还要踩两脚，自己也感觉往日的辉煌不复存在，落到衰败落魄的境地。

这就看到，所谓的“高胜”只是福德力的暂时显现，到了福尽时，衰相现得非常明显。就像天人，当过去行善的福力显现时，天冠庄严，身光晃耀，做什么都随心自在，天女成群；到了福尽时特别狼狈可怜，巨大的衰败阴影降在身上，一点光明也没有，腋下流汗，坐不稳本座，天女们都离散而去，那么孤苦可怜，看到自己即将坠入恶趣深渊，更是苦不堪言。轮回里的一切现相都

是业的幻化，福业一尽就衰落下来，落到非常卑劣的境地。要这样来理解，世间当中常常由贤而劣、由盛而衰。

再看从劣变贤的情况。年轻时很差，没见识、没头脑，心还很不好，特别狡诈奸滑、尽说妄语，后来却得到了财富和受用。正如俗话所说，“奸诈者年老成了主翁”，成了大众当中的主要人物，大家好和坏的事都问他，成了众人的信托之处，大家觉得他特别可靠，算是有贤德、思虑的人。这就看到变化很大。从前狡滑，动坏心思，说话不诚实，没人信任他，后来却变得很好。经历了人生中的很多风雨变迁，他的善根发动，开始学好。而且一改过去幼稚无知的状况，办大的事业，领导很多人，有深谋远虑，成为众人中的主轴。大家考虑不来、没法判别的很多事，他却有抉择力，能见到这里的利害关系、看清前途方向以及为众人判决，成了很优秀的人。这样的例子也特别多。

佛法方面也如所谓的“道人老年学求知，廉者老年勤积蓄，导师老年成家长”，上半生是舍尽俗事的舍事者，也于下半生勤积财物；上半生为人说法的阿阇黎，也在下半生做了猎人、行盗抢劫；上半生持戒的堪布，却在下半生做了很多孩子的父亲等等。又有上半生唯行罪业，下半生唯修圣法而得成就；或者即使未得成就，然于临终时已

得入道，成了来世增上等，也多有此事。

佛法上也有由贤变劣、由劣变贤两种情况。首先讲第一种。就像俗话所说，过去有一点实修证德的人，譬如修白骨观能修起，修过出离心、菩提心等，很崇尚实修实证。但到了老年反而去求知识，说要学这个学那个，跑到为学日益的路上去了，尽在积知识中度日，性情发生了很大变化。再者，年轻时对财产五欲很生厌离，弃之如唾液，到老来却一针一线都积蓄，特别贪财。再说，年轻时成为大众的导师，引导大家修行，老来却成了一家之长，儿女成群。所以，佛法上的事很难说，众生的心时时都在变，一下子落下去身份就变了。也有可能反过来。譬如从前是黑社会老大，或者尽做一些贪赃枉法的事，是个浪荡子等等，后来出家成了佛法上的人才，这也有很多。

像这样，上半生是舍事者，舍弃了一切世间事，下半生却精勤积蓄财物。或者上半生给人讲各种佛法，是个阿阇黎，下半生却还俗，迫于生计去打猎或者明抢暗偷，变成这样的品性。或者上半生是持戒的堪布，后来遇到一个女人，跟她成家，成了一群孩子的父亲等。像这样，因缘突变，人把持不好自己，忽然就还俗等，这种事例也有很多。

再看由劣变贤的情况。譬如有些人上半生只造罪业，做猎人、妓女、小偷等，但下半生幡然醒悟入了法道，唯修圣法得了成就。另一种情况稍差一些，虽然没得成就，但到临终时初步入了法道，来世会比今生更好。也就是说，这一生学法，这就比一般人好了，闻思，修福，懂一些佛法，知道轮回苦，在大乘法上做了熏习等，多多少少入了一点道。以这个缘起的势力，下一生会变成智慧大、福德大、道心好的人。像这样，由过去纯粹的罪人变成具德的人，来世会发展得更好。这些由劣到贤的情况也有很多。

所以，在当前刹那性的贤劣显现中，连一个常、坚的也没有。

观察了世法和佛法上贤劣显现的变迁，可以得出结论：我们当前见到的刹那性的贤劣显现，没有一个是常住和坚固的。“连一个也没有”就是讲“诸行无常”，一切贤劣显现的运行都像放电影一样不断地在变。诸行或诸有为法放在贤劣这个种类上看，它的法性就是无常。说明无一例外，所有贤劣显现全是无常的，一个常、坚的都找不到，统统都是脆危的、灭的，所以全都不可依靠。所谓的“常、坚”。“常”是常住、恒常，譬如

这个现相出来后，恒时按这个状态安住，不变动。“坚”是坚实、不坏。“无坚无常”，就是去观察时，发现它非常脆危。由于是因缘力变出来的，细分上看，连一刹那也无法持续，现一刹那就没有了，一点常性也没有；缘散当即破灭，一点坚固性也没有。从相续上看，一段因缘过去就没有了，不复存在，再者，它终归会灭掉。这样从粗、细两分都可以看到没有常、坚。

以理观察，当前的贤劣只是此时因缘成熟而现出的好坏现相。它是因缘所生法，根本没法自主自持。从细分上说，一刹那也无法保持，就像此刻投在银幕上好的影像，不会住第二刹那，它是因缘力所持，当生即灭。从粗分上说，好的因缘过去后，坏的因缘就来了，好的一段就变成坏的一段了。它包括自身的智慧、福报、品德、心境、遭遇等，这些方面陡然就会变。刚刚还晴空万里，忽然间乌云密布；前面还风和日丽，骤然间暴风骤雨；刚刚还河清海晏，一下子山崩地裂。像这样，轮回中的法没有坚固的。暂时来看，世上好像有贤有劣、有好有坏，但从出世的眼光来看，这些全是苦的状况，因为离不开无常坏灭性。这就看到，这里面一个可靠的法也没有。

要知道，众生超出轮回以前，什么都是不保靠的。不要以为我现在状况好就永远好，可能很快会变得糟

糕；不要以为我现在有福报就一直有福报，可能很快变成乞丐；也不要以为我现在的心很好就总是很好，可能很快着魔，变得非常可怕。像文昌帝君前世，他过去行儒道、行慈善，但后来由于仇怨，动了很大嗔心，结果堕落恶趣。像这样，人心不断地变，贤劣好坏遭遇也在轮番变化，轮回里的好坏戏剧都是欺诳性的，丝毫不可靠。所以，我们看三有要如同看幻剧一样，不要以为这里面有真正的贤妙。

2、防止变坏的修心法

得到了"当前刹那性的贤劣显现一点常、坚也没有"的胜解后，接着关键要结合自身，看到暂时的一点贤很容易变坏的危险性。现在居安思危，首先要看到自身会变坏的情况。之后要意识到，我得到圣位以前，自身上的贤劣显现没有一点恒常性，很不保靠。然后想办法对治，看该怎么做。这些做好了，才能一直在法的轨道上升进；没有做的话，由于自心是缘起法，负面的因缘积聚多了，刹那间就会退掉，一下子就会变坏，所以要很理智地来处理。

这一段内容包括三方面：一、对自身由贤变劣的情

形，提前要有一个认识；二、认识到在证得圣地以前，我这个人一点不可靠，贤和劣都在变；三、针对出问题的机制做反面的修心来控制它，使心不往变坏的方向走。

首先讲第一部分，提前看到变坏的情形和机制。

然而，于自己稍许生起一些求解脱心厌离心，做了些像似法的修持，其他世间人便认作贤妙，及由施主、弟子等侍奉时，自己不审察自相续而认为“我已如何如何了”之后，以骄慢熏染自相续，心态高举而生起了“我什么也可以做”的心，此是魔已现前而受其蛊惑了。

先要想到自己会变坏的过程。主要是由于自身的盲目，和集谛配合起来最后就会发展到着魔发狂的地步而彻底陷落，这就是由贤到劣的状况。首先是自身对解脱有一点欣求，对轮回有一点厌离，做一点看似的修持，实际不是真实的法。“稍许生起”指初步的一点，没达到坚固恒常，不到量。“像似”指表皮的一点、形象的一点。以这个缘故，后面如果没有注重以无常、苦等来修心，控制我执、骄慢等，那难免要出问题。怎么出问题呢？下面讲到，其他世间人也不太懂，看这个行者道心很好，厌离世间五欲，一心求解脱，修得那么好等等，

这样就出现了赞叹的境界，又有施主、弟子等很恭敬地侍奉。这时，自己不能仔细地观察自相续，就出现了念自德、骄慢、高举、忘乎所以、发狂等一系列的过程。

要看到，凡夫相续中始终存在集谛的根本——我执，它是使人变坏的根源。外缘就是听到别人对自己的各种赞叹，以及做出特别恭敬的行为。这时候不内观，反而以为我如何如何了，这叫做“念自身的功德相”，它是产生骄慢的前奏。只要一对自己念功德，沉浸在我相的高大、了不起上面，接着就会起骄慢。像这样，自己不觉察、没有调整，心态就开始高起来，这种心有熏染的作用。就像炒菜时的油烟，每出一次就熏一次，再出一次又熏一次，结果厨房的墙越熏越黑。同样，我们的心本来是清明的，骄慢一起就熏了一次，它有一种慢的色彩，熏得越多人就越慢，慢心逐渐高涨起来，到最后就压不住了。最后人就忘乎所以、发狂了，认为我现在什么都可以做，出现了特别大的放逸，这就是发狂的相。

最后总结说，这时候魔就在心里现前了，自心完全受它蛊惑。紧接着发生的事可想而知，他会深度地堕落，一下子坠入深渊，或者造很大恶业，那就特别可怕了。像前面说的，先前是持戒的堪布，后来成家做了父亲；前面有志于修道，后面开始搞知识；前面是舍世者，后

来专门积财物；前面是说法阿阇黎，后面行盗抢劫等等，这些都可能发生。

由于我执这个根本没有根除，烦恼的因缘始终在，借着信众过分的赞叹恭敬就会发展得非常大，最后就以为自己是大成就者，这种非理作意特别厉害。这样高估自己，不可一世，狂妄自大到了极点，感觉什么都可以做，到了一定时候就杀盗淫妄了。心错乱以后，修的又全是高法、大法，那就什么恶行都出来了，认为我可以受用世间五欲来修道等等。这种魔性接上以往的烦恼性，两者和合，最终的下场比一般人还要惨，会堕落得很深。

接着由别到总，在自身上发起贤劣无常的定解。

如此在尚未获得将我执逐出境外、现起无我空慧的圣者地前，贤劣之现相全无常性之故。

“如此”，是说由前面举的例子引到对总体状况的了解。先前说到贤劣无常的阶段，特别指出在此期间自己随时可能变坏，而且可能坏得很厉害。分界点在哪里呢？内在最大的魔头——我执没有驱除、生起无我空慧，达到圣者地以前。这期间当然有我执，它是根本力量，无始以来的所有烦恼恶业都是由它作为指使者而发

生的。在此期间，一遇缘就可能滋长，缘着顺境起贪、逆境起嗔、高境起骄慢等，各种烦恼都会发展。烦恼一发展，业就会加重，人的状况就开始变了，由高到低、由福到祸、由好到坏等，各种变坏的情形都可能发生。

从这里应该得到很确定的了解。获得圣位以前，自身上的贤和劣都没有常性，随时都会遇缘变掉。特别要关心的是由好变坏，目前一点皮毛般的修持很浅，根本保不住，一阵风浪过来马上消失得无影无踪，随后就看到烦恼肆意发作。不必说多少年，就连在一天当中都无法保证，如果不好好在法上控制它，一下子出骄慢、出狂妄、出贪嗔等，当即就可能变成恶魔的形相。

这就是第二点，认识到在凡夫阶段，自身的贤、劣无有保证，随时都可能由好变坏。“故”字表明，当前自身的好和坏没有恒常性，而且天天都可能出问题，因此要作恒常性的对治，一天都不能离开。得圣位以前，凡夫无有自在，随时都会无常变动，随恶环境、恶友而转，没有坚固不变的贤的状况。只有现起无我空慧达到圣位以后，才不会随我执转，相应地也就不会被恶友和恶环境所牵，这样才不会变坏，在此之前什么情况都有可能出现。所以，恒时要注意修正自己的心，在缘起上要特别严密地控制。

需要恒时修死无常，以及常观己过，常处低位，常发求解脱心厌离心，常学调柔不放逸，常时思维有为皆无常及轮回之苦后，于忧患、伤感及心如死灰上学。

这里讲到，为了避免自己变坏，每天都要做修心功课。一、修死无常，让心转入法道中。一想到死无常就知道世间法毫无意义，只有圣法可依靠，由此一心修法，当下就要修法，这是转心入法的关键。二、防止变坏的关键是在以我执缘功德起骄慢等上做防护。这就要常常思维，分辨自身上的种种过失。看到过失就不会起骄，而是起谦下心。而且，无论心态还是行为上都要取低位。以这两条来防止念自身功德而发起骄慢，从而避免达到特别高傲而忘乎所以的发狂状态。三、常常起求解脱心和厌离心。让心一直求解脱、一直厌世间，而不是在反方面增长贪。不然心就会奔驰于五欲、名利、声色等，之后一发不可收拾，觉得什么都可以享受、放纵，然后就陷在贪婪中，一下子变坏。四、调柔和不放逸。“调柔”就是不让我执强盛。所谓的个性、我如何如何等，一种刚强地护持“我”的错乱习性，这些都要压伏。学调柔，就是把“我”的刚强、棱角、个性、固执等全部拿掉。“不放逸”就是学一个“不敢”，知道这很危险，一旦放逸到五欲等中，那准保要变坏。五、对待有为法

的世界、轮回的世界，感觉一点意义也没有，觉得这里特别可怕。这样思维后，让心去学一种相反的佛法心态。不是像世人那样激动兴奋、有无穷无尽的幻想，而是想到轮回这么苦，自身很伤感，感觉落入这种状况特别可悲。之后要发展到极点的状态，那就是对轮回心如死灰，彻底死了心，没有丝毫求取的心。这样就能保护好自心一直在法道上增进而不堕落。

总之，这些教授是针对我们念头上的很多问题，直接来做纠正，不让心往非法方向走。这样就能变成真正的好修行人，能真正有道心。不是外皮用佛教来包装，内在演我执、狂妄、放逸等的魔剧，内心演魔剧就必然做魔，必然变坏。

思考题

1、结合历史、身边实例等，观察在世间和在佛法上由贤到劣及由劣变贤的情形。并思维：为什么当前的贤劣显现没有常、坚？

2、 自身由贤变劣的情形是怎样的？它的发展机制是什么？为什么得圣地前自己随时可能变坏？

3、 如何避免由贤变劣？

3、米拉日巴尊者的歌诀

米拉日巴尊者云："寂无人谷岩洞中，心灰无复起心时，师乃三世佛体性，心切无有分离时"，需如此说般修持。

通过以上的道理，我们知道贤劣是无常、不定的，随着因缘就会由劣变贤、由贤变劣。对于修行者来说，首先要取得一直增上的状况，因此在内外环境上都要严密地把持，这样才能一直缘着法，顺着觉悟的方向登上贤位。

关键要知道，怎么导致劣的呢？由一念无明，本来无二却现了二，然后心缘着境不断地起分别，这样由细到粗一直流落下来。先认了有法我，就有了变易生死，再认了有人我，就有了分段生死。回归的过程当然是由粗到细，一步步退掉颠倒执著。从这里就知道，变劣的方向是集谛，所以对于根源上的我执要严密控制。之后怎么导致贪婪造业而堕落呢？就是把轮回法执为有乐、有意义，然后就下去了。所以要在两头把持，一方面认自己过，看到"我"的虚假，上等的要空掉"我"，一般情况也要知道我执、集谛的过患，不能让它膨胀。然后不放逸，不放纵烦恼等。这样才能让心一直住在法上，

法就是道谛和灭谛。

像这样，在缘起上一定要逆转，往轮回走、变劣的方向全部要退掉；顺着开发无我智慧、以无私破我执的方向一定要增进。然而在证到本性之前，贤劣都是相对相，在这个过程中一直要退轮回心，住在上师本性中或者与上师相应。因为上师是法界的代表，他是真实的法，与他相应就是往本性的方向回归，与他相应，一切道谛、灭谛的法都会现前。这两个方向非常关键。

最后，普贤上师教导我们，要按照至尊米拉日巴的一首偈在这两个方向上修持，确定未来的目标、一直不离的地方。米拉日巴尊者说："寂无人谷岩洞中，心灰无复起心时，师乃三世佛体性，心切无有分离时"，要按这样来修持。两个方面：一、对轮回死心；二、不离上师。彻底看透轮回，把心全部退掉，就像死灰不再复燃一样，一点热情也没有，由修无常和苦谛发生了猛利的转变，所以，在无人空谷中的岩洞里，一点点世间心都没有了。这是我们第一个要效法的地方，对世间法彻底退心。就像看到那边全是毒蛇，哪里还有心想过去呢？或者看到全是毒药般的法，哪里还有求取的心？或者看到一刹那就灭了，一点靠不住，心怎么会寄托在上面呢？像这样，首先以观察世间苦、无常等来退掉心，退到心灰意冷、不再复燃的地步，彻底没有欲乐，要有

这种心。

如果这上退到了极点，那在另一方面就会进到极点，在法上会一直依止，而法的集中代表就是三世佛体性的上师。先前说了，除了空、明、遍的大圆满本性，没有第二个真实法，这就是诸佛证到的深寂离戏光明无为法，也是众生本具的真实法。其他法都是为了摄引我们回到这个法上，所以称为“权法”。一旦前面退掉了心，后面又认定了上师是三世佛体性，当自身的二取假相全部消亡，那时出现的就是这个三世佛本性，所以内上师和外上师是一个。从恩德方面来讲，上师摄持自己有非常殊胜的因缘，因而要在信心上达到彻底。由此以信敬之心，非常切地连一刹那也没有分离。“三世佛体性”，是讲一切佛都是这个体性。实际没有三世，三世是在生灭上立的，而生灭是假的，所以法界真心是不二的，一切佛就在当下，就在上师的体性中。《华严经》说：“一切诸佛身，即是一法身，一心一智慧，力无畏亦然。”心要恳切到一刹那也不离，上师就在当下，就在心中，没有毫厘许的间隔。这就是我们要随学的地方，应当这样来修持。

一方面看到苦集的迷幻假相都不是真实法，对此充满热情、执著不已完全是颠倒的，所以在非法上要彻底退尽。思维无常后看到世间没有可依之处，不抱希望，

彻底死心。另一方面看到真实法就是自己的本心，一切前行都是为了趣向它，一切正行无非是恢复它，因此一心依法，在这个原则上非常断定。退轮回心要退到极处，进取本性要进到极处或者依上师要依到极处，在这两个方面要让它彻底。

4、念念在道

如果没有这样修持，这骤然起的分别也是无常的，因而无法预定它将变成什么。有一位塔巴比丘，从前跟亲戚结怨，日后进入佛门修道。当他已经获得风心自在而能在空中飞行时，一天为了吃施食，一群鸽子集聚过来。由此他想："我若有如此军队的话，就能制伏诸怨敌了。"一个恶分别未安在道上，由此后来出现的是他流落本地，做了一名军官。

"这样修持"，指前面说的高要求，在缘起上对法和非法的掌控。非法上没有厌舍到彻底，法上没有进取到彻底，那就不保靠。也就是，骤然而起的分别没有恒常性，不会一直都是好的或者不好的，将变成什么根本不确定，因此在登不退转地以前都存在危险。或者从米

拉日巴尊者的道歌来说，轮回心没有退彻底，就还会重新燃起，又会起各种贪嗔，变得很厉害；上师心没有修彻底，就不能一心依上师，上师心代表真实法。这两方面没到位，心就把握不住。要知道，这上面的问题特别大，如果轻忽，感觉自己不错，夸张、放肆，那过不了多久就一败涂地了。轮回很可怕，自己内在的恶习更可怕，它是一切轮回的根本。

现在要知道，所谓"骤然起的分别"，是因为过去熏在识田里的种子遇缘就会发起。自心上有非常多的染污颠倒种子，境缘又非常复杂，有各种恶友和恶环境，一触到马上起各种分别。分别一加重，贪婪、嗔恚、嫉妒、竞争、邪见、怀疑等都会增长，当增长到一定程度，人心就变坏了，而且变得特别明显，可见心很难把握。

接着观察塔巴比丘的案例，看他是怎么变的。之后归到自心：我就是那个塔巴比丘，我也会有如是的结果。然后居安思危，以塔巴作为前车之鉴，思维自己该怎么调整才能保证不变坏呢？在审细观察衡量以后，就知道一定要发起"念念在道"的心。没有这种大的道心是掌握不住的，不必说一生不变，连一天不变也不可能；不必说一天不变，连一个小时不变也不可能。心最难掌控，它就像脱缰的野马，又像滔滔奔流的河水，要有非常大的修心的量才能摄持住。否则"学佛三天，佛在眼前。

学佛三年，佛在天边。”发现不但没进步，反而越退越可怕，变得越来越遥远，最后连想都不想了。

从塔巴比丘的案例能够看到，人心总在贤劣之间变化。开头他跟一帮亲戚结了怨仇，这是劣；后来入佛门修行，得到了较好的境界，风心自在，能在空中飞行，这叫贤。他一个人在静处修持，没遇到别的缘，一时还很好。但有一天来了鸽群吃施食（也许他当时在自己修行的房子外面施了一点食，一群鸽子就从空而降，来吃这些食物），他心中仇恨的种子遇到鸽子的缘，马上起了一个恶分别：“我有这样一支军队的话，就能制伏那些可恶的怨家了。”没有把这个恶分别安在道上，就使得他后来流落到本地，果然做了一名军官。可见时时都有这种危险性。

我们无始以来蓄藏在识田里的种子多种多样，特别繁杂，可以分为法、非法或善、恶两种，而恶的、非法方面的种子非常多。凡夫处在不定的状况，遇到好缘就出好心，遇到恶缘就出恶心，或者如理作意就起法上的心，非理作意就起非法上的心，根本无法保证。塔巴比丘竟然由于一个念头没有安在道上，以这种缘起的力量，驱使着他后来做了军官，又落到非法的道上了。

从这里要举一反三看到方方面面的情况。我们不就是那个塔巴比丘吗？甚至比他更频繁地落在非法的道

上。比如今天还是修行人，明天到了城市就开始看电视、上网、逛街、听流行歌曲、说绮语、搞吃喝玩乐等，哪里有一点点法道上的事呢？或者追逐名利，去竞争，贪婪、嗔恚等，这些都落在非法上了。其中每个种子都是轮回的因，一大堆都是恶趣的因。

这就可以看到，如果没有严密地掌控这个分别，怎么可能念念在道？怎么可能一直往前修进，使得障垢越来越薄、善心越来越强，最终跟上师本性彻底相应而得以开发呢？这就像让黄河的浊流逆流而上，要全部退掉现世心，再退掉来世心，把轮回心退得干干净净，退得心如死灰。在解脱方面不断地增进信心、恭敬、精进、定慧等，方方面面都要推进，而且推到善而又善、纯而又纯，之后才可能有开发本性的事。否则就像乌云障蔽天空，心一直在恶分别的流当中，哪里能见到青天白日呢？

我们要明白，分别是靠不住的，自己会变成什么是由诸因缘来决定的。如果不注意在这上掌控自心，时时以法道上的缘起来调整，那很快就会现行各种非理分别，流落到非法上去了。不注意念念在道，时时绵密守持的话，就会越走越远，很快就把佛扔在天边了。

如是虽然暂时由上师及善友的助缘略得法之光明，

然而一生之想无有常故，因此需要每日以法度过，做到寿量与修量相等。如此作念而思维。

要想到，自己当前只是由上师和善友的助缘力稍微得一点法的光明，但凡夫的心没有常性，善恶种子太多，一念不注意就落在非法上了，为此要发愿念念在道，二六时中都在道上修。没有这种大愿力，就无法保证达到不退转，一生修成大道。因此，基于对自身心念无常的认识，要这样起观念："当我头上出太阳的时候，心里要发出法光，一寸时光一寸法光，寿量和修量相等。"即发愿念念在道上，寿命有多少即时光有多少，法的量就有多少，修的量就有多少，做到寿量和修量一致。这就是在"一心向法"上发一个彻底的愿。

我们心上无非是法和非法两种心，随着缘不断地现行。落在法上还是非法上要由誓愿力来把持，法就是道、灭，非法就是苦、集。如果没有以非常淳厚的道心来摄持，那是无法保证念念在道的。正如古人所说"一念不在，如同死人"，因此要立誓念念在道，有这种大道心才称为"道气"。

思考题

1、米拉日巴尊者的歌诀开示了怎样的修持方法?

2、为什么不按上述那样修持时时都有变坏的危险?塔巴比丘的案例说明了什么问题?

3、如何作念思维能够掌控自心念念在道、不落入非法?

总的对无常法印修深信心

如是对于众多的譬喻和义理广做思维，但还要在此之上修深信心，上至三有之顶下至无间地狱，丝毫无有常恒坚固，唯是变异增减的自性。

对无常法印起深忍信，是这一科观察修的目标，这又有“由总开出别”、“由别归于总”两方面的操作。先要知道由总到别的必要，又要清楚由别归总的必要。如果没有由总开别，在种种喻义上思维，那就落在空虚、抽象上，因此要在各类喻义上做细致的观察，以此来得解、起信。“众多的譬喻和义理”，指前面说的劫之增减、四季迁变乃至九类无常。“喻”是举明显的喻例，“义”就是喻所表达的这一支分的无常法则。

譬如，劫必然按照增减的方式不断地变化，时间也必然如四季所显示那样不断地变易，这两条叫做“分法则”。九种分类观是把“诸行无常”的总法则放在任何一种分法则上。比如生者必死、聚者必散、高者必堕、亲怨无常、苦乐无常等，每一类都有一个专题。在每一类里也是先举明显的例子，发现的确无常，然后遍推开来，看到这一类有为法全是无常的，之后又要放到特别变易的相、增减的相上去看。譬如针对积聚说到消散的

相，针对崇高说到堕落的相，针对乐说到苦的相，针对亲说到怨的相等等，这样就具体化了。

这样具体化以后，无常观念就能渗透到每一类里，看到这一类里的一切现相都是无常的。原先对这些抱有太多期望，认为它固定是那样。当看到它必定变灭时，就发现只是欺诳的假相，根本靠不住。把心放在上面，一味地认它是乐、是高等都是错的，要改变心态。当看到这一类现相的无常时，自心的常执就开始松动了，以至于最终彻底脱掉。感觉不能入到这个圈里，也就对世间退心了。这就是由总到别细致作无常观的必要。

如果不做这些功夫，光是说一句“诸行无常”，由于缺少素材，没有开发定解的因缘，就不会发生深刻的认识。如果在了解了总的原则后，一类类细分开来做观察，把观察点落实到具体内容上，这样看得细致、真切，那必然会产生认同。透过对这十几类现相做具体观察，看到无常法则，就会发现第六意识的想法很有问题，这时才会发生法上的观念。而且要知道，由于从前都是颠倒串习，在法上还很陌生，所以反过来串习需要一定的量，心才完全转得过来。这样一类类进行，就叫做“由总开出别”，在别门上一个个落实。之后见解、心态、做法等都要调整、重新建立，无常的修心法才真正落实，见解才开始形成。最终合成一个大见解，出现总聚心等

等，这些都要由前面的修持来达成。

由别到总，是要取得对无常法印的深忍信。不经这一层提炼，就无法得到无常的大见解，就像宝塔一层层建立，最后缺少合顶就不完整一样。经过一类类别分的观察，最后关键是要归总，得到总聚心——对无常法印的定解。为什么要得到总聚心呢？无常法印遍印在一切有为法上，范围是“上至三有之顶下至无间地狱”，这一切有为法丝毫常坚也没有，唯是变异增减的自性。得到了定解就可以断绝他日的妄想，再也不会以为在三有的法里还有什么实义，这一点非常关键。一旦深深忍可于心，积极上会出现具相的出离心、求解脱心，一心在道上走；从消极上说，对于整个三界有为法的幻想、寄托、求取等全部会退掉。

如果没得到总聚心，那就不能绝掉妄想，还会以为这里面有意义。这样就不可能彻底死心，还存在幻想，牵扯不断，又会由一生二、二生三，乃至生到无数。还是看不破、放不下世间，无法一心归于道、一心求真实法。所以，得到对无常法印的总定解、出现总聚心非常重要，经过前面的思维抉择，最终要得到一个结晶。

“但还要在此之上修深信心”。前面是部分，还没有凝聚到总体上，这里说的是最后一步。在这上一旦得了深忍信，对于前面十几类项目之外的所有有为法现

相，就能够一举认定它的无常。得了总的定解，出现了总聚心，那无论高低、大小任何有为法，从过去数亿年的人类历史，到未来无数年的历史演变，乃至整个三有范畴里从无始到无终各式各样的有为法，都能完全信受它是无常的，根本没有持续的常，也没有不坏的坚。总之，在细分上看，一切有为法都在刹那变灭，一下子就没有了，从粗分上看，总是一段因缘过后就消失无迹，一点也靠不住。这样对整个三有器情就都失掉依托心，退掉求意义的心了。看三有世间无非是幻化场，都是阳焰、泡沫、戏剧、影像，没有一点可靠的。从此就开始随学礼敬普贤上师的第一句了，"三有无常观为幻化相"。

接着，知道最切近的此世现相只是生而即灭的法，没有常坚，一点靠不住，就会舍弃如唾涎，感到毫无实义，所谓的"置现世务如弃舍唾涎"。

知道了有为法没有常坚，都是变异增减的自性，一下子就变了，或者一直处在增减中，就会发现它是客尘，不是真实法，一点也靠不住，不能把心寄托在这里，这时就会彻底放掉，去寻求真实法。也就是，一方面看到有为法都是苦性的、虚假的、根本没意义，所谓"诸行无常，是生灭法"，在这上面彻底退心。另一方面看到不生不灭的法性原本具足，是自心本来的灭谛，证到了

它就再也没有生灭幻境，寂灭了一切苦忧，所谓“生灭灭已，寂灭为乐”，就会一心求取。为此要修道谛，以此来证到“生灭灭已”的寂灭本性，实际也就是证到光明大圆满。这时为了证到它，就开始发最大的心，把全副心力投入其中。再难的难行都愿意接受，以坚毅去取受苦行，来得到无上大宝，开发自己的本性光明。然后看，谁在走这条路呢？发现诸佛、诸祖师、圣贤们在走这条路，因此就会发起第三句的誓愿，“修难苦行随行先德迹”。像这样，自心会发生全面的转变。

透过前面各类分段的观察，看到有为法的体性如何，检查自己对它们的态度、想法、行动等是否有错误，这样通盘检查后，见解、心态、行为等整个系统都要换掉，重新建立。之后为了证入不生不灭的本性，全副心力都投注在法道上。

由于得到了对无常法印的深忍信，遇到什么事就都很明白，懂得举一反三。在遇到世间现相时，譬如衣服，一看到它是缘生法，怎么靠得住？就不把心思放在衣服上，没意义。同样，饮食是缘生法、生灭性，哪里靠得住？对于小车、洋房、影视、网络、知识，以及世间的各种活动都一眼窥破，知道那全是梦中人说梦中话，追求梦中事，没必要扯到里面去。至于其他没说到的也不必多说，都可以一概断定。不光是十几类，一千类、一

万类都是这一个理，它是不变的法印，没有一个例外。凡是缘生法决定没有常坚，既然没有常坚也就靠不住，不是真实法。这样一眼窥破后就不再起妄想，不想依赖它得到什么了，由此能彻底转心向法，有这样很深的必要。

附录一[3]

劫初众生

有一时，世间再度形成，众生多数上升光音天，他们都是自然化生，以欢喜为食物，身体发出光明照耀自身，以神足通飞在虚空中，安乐自在没有障碍，寿命很长。之后这世间变成大水周遍弥满，就在那时天下大暗，没有日月、星辰、昼夜，也没有岁月、四时的差别。

这以后世界还要变化时，有其余众生福尽、行尽、寿尽，从光音天命终化生到这世间来。从光音天下来的人都以欢喜为食，身体发出光明照耀自身（不必有日月，天地间一片光耀），他们都很自在，以神足通飞在虚空里，身心喜乐没有障碍，在世间长久安住。那时没有男女，也没有尊卑、上下，也没有不同名称，大家共同化生来此世间，所以叫做“众生”。

[3] 摘译自《长阿含经》。

贪吃地味

那时，地上自然出现了地味，凝聚停留在地上，像醍醐一样，形相犹如生酥，味道甘甜如蜜。之后有的众生就用手试着品尝它是什么味道，最初尝的时候觉得好吃，就生了味著。这样辗转品尝，就对此地味生了贪著，于是用手舀起捧在手上，渐渐地揉成团，不断地揉出来吃。其他众生见到后心想：“他在吃什么？吃得那么津津有味？”他们也效仿着来品尝。像这样，大家都开始吃，从此就有吃了东西的现象。那时，诸众生由于贪吃地味的缘故身体变得粗糙，光明也转而消失了，不再有神足通，不能在虚空中飞行（只能在地上走）。

那时没有日月，众生的身光又灭了，所以天地间一片大暗，变得像前面一样（那时的人们多么狼狈，因贪心丧失了威德、光明、神通，结果在黑漆漆的地方生存，是这么无常）。这以后经过很长久的岁月，有大暴风吹着深八万四千由旬的大海水，让海水两面劈开，取出日宫殿放在须弥山的半腰，安置在日轮运行的道中。从此，太阳从东边生起、从西边隐没，周遍地在四天下运

行。

竞争人我

再说，劫初的众生吃了地味后，在世间长久安住。那些吃得多的人脸色粗糙憔悴，吃得少的人脸色光耀润泽。这以后大家才知道，诸众生的脸色、相貌有优劣差别，于是起了互相计较是非的心，说：“我胜过你，你不如我。”由于心中存有“人、我”，怀着竞争的缘故，使得地味完全消失。

之后又有地皮出生，形状像一张薄饼那样，色味香洁。那时，诸众生聚集在一起，懊恼悲哭，捶着胸说：“真是大祸患！现在地味忽然不见了。”（他们想到：光明没有了、神足没有了、威德没有了，现在连地味也没有了，我们该怎么办？没有吃的了，又回不到曾经欢喜为食的境界。）就像今天的人们，得了丰盛美味时都说太好吃了，失掉后就因此感到忧悲苦恼，那时的人类也像这样忧愁悔恨。后来人们实在没办法，既然出了地皮也只能吃了，逐渐地就尝出了它的美味。那些贪心大、吃得多的人脸色变得憔悴粗糙，吃得少

的人脸色光耀润泽。然后又知道，诸众生彼此间的容色、相貌有优劣之别，于是互相计较是非，说：“我胜过你，你不如我。”因为心存“人、我”，怀着竞争的缘故，地皮也逐渐消失殆尽。

之后又出现了地肤，比地皮更粗更厚，色彩像天花，柔软如天衣，味道如纯蜜。那时，诸众生由于被贪欲、饥饿所逼，就取地肤来吃，他们的寿命还是很长。吃得多的人容色损减，变得越来越差，吃得很少的人肤色保持光泽。然后又知道诸众生容色相貌有优劣，就互相计较是非说：“我胜过你，你不如我。”因为人类心里存着“人、我”的是非之心，彼此竞争的缘故，恶业进一步加重，导致地肤也消失了。

这以后地上又出现了一粒一粒的自然粳米，米上没有糠秕，不必加调料，具足众多美味。那时，诸众生聚集在一起说：“真是大祸患！现在地肤又忽然不见了，我们该吃什么呢？”就像今天的人们遇到很大灾难时，都说“苦啊！苦啊！”那时的人类也像这样懊恼悲叹。

夫妻之名

之后诸众生就共同取粳米吃，由此身体变得粗糙丑陋，有了男女之形。他们互相看着生了贪欲之想，于是一男一女就共同在隐蔽处做不净行。其他众生见到了，说："哎呀！这是在做什么呀？为什么众生共同生在此世间会有这样的事？"那个行不净行的男子见到他人呵责，就自己悔过说："我做的不对！"然后脸朝下全身扑倒在地，不起来了（他羞愧得不敢见人）。那个女人见到男子以身投地，悔过而不起来，女人就过来给他送食物。其他众生见了，问女人说："你拿这个食物想送给谁？"回答："那个悔过众生，堕在不善行里的，我送食物给他。"因为这个话语的缘故，世间就有"不善夫主"的名称；由于她送饭给夫主，因此称她为"妻子"。

建立舍宅

这以后众生的胆子更大了，放逸行淫，不善法逐渐增长。为了障蔽、遮羞开始建立房屋，以这个缘故，就有了"舍宅"的名称。后来众生的淫心和淫行辗转增长，就建立了固定的夫妻关系，有了家室。其余众生寿命、业行、福德穷尽，从

光音天命终来此人间降生，就入到母胎里，因此，世间就有了“住胎”的名称。当时（由于家庭逐渐增多，就有必要建立城市，聚集在一起生活），先造立瞻婆城，接着造伽尸婆罗捺城，再造王舍城。那时，太阳出来开始造城市，到第二天天亮时就建成了，以这个因缘，世间就有了“城郭、郡邑”等的名称。

积存余粮

那时，众生最初吃自然粳米时，早上去收米，到晚上米就再度成熟了，如果晚上收粳米，到第二天早上就又成熟了，这样收了又出生，没有茎秆。有一天，有个众生自己默默心想：“天天这样收割，我何必这么劳累呢？今天应该一次取来能吃上几天的粳米。”他动了歪脑筋后，一次收割了很多，积累数天的粮食。其他人后来对这个人说：“我们今天该一起去取粳米了。”这人回答说：“我先前已经积聚了，不必再取。你要取的话，自己随意去吧。”后面那个人自己想：“他能取两天的余粮，我为什么不能取三天的余粮呢？”这个人就积累了三天的余粮。又有其他人

对这个人说：“我们一起去取米粮吧。”这个人回答：“我已经取了三天的余粮。你想取的话，自己随意去吧。”那个人心想：“他能取三天的余粮，我难道不能取五天的余粮吗？”他更厉害，取了五天的粮食。这时候就乱了，众生争着取很多余粮的缘故，导致粳米生起了糠秕，而且收了以后不会再生，枯秆也出现了。

立私有制

那时，诸众生聚在一起懊恼悲泣，拍着胸说：“唉呀！唉呀！真是大灾祸！”悲伤自责地说：“我们原本都是化生，以心念为食，身体自然有光明，而且有神足通，在空中飞行，安乐自在，无有障碍。这以后出现了地味，色味具足，那时，我们吃这地味能够长久安住世间。那些吃得多的人皮肤变得粗糙，吃得少的人容色还很光泽，于是众生就怀着人我之心，生起骄慢说：‘我长得好，你的容色不如我。’由于竞争相貌而起骄慢的缘故，地味逐渐消灭。之后出现了地皮，具足色香味。我们那时又共同取这种食物吃，能够长久安住世间。贪食多的人容色变得粗糙憔悴，吃

得少的人容色还是很光泽，于是众生又怀着人我的比较心，生起骄慢说：‘我的色相好，你的色相不如我。’由于竞争容色而骄慢的缘故，地皮也消失了。之后又生起了地肤，更加粗厚了，具足色香味。我们那时又共同取食，能够久住于世。吃得多的人容色变得更加粗糙憔悴，吃得少的人容色还很光泽，于是众生又互相比较起了人我心，生起骄慢说：‘我的容色好，你的容色不如我。’由于竞争容色骄慢的缘故，地肤也退灭了。之后出生了自然粳米，具足色香味。我们那时又共同取食，早上收获，晚上再度成熟，晚上收获，早上又长出来，收了以后随即再生。由于我们那时争相多积累粳米的缘故，粳米长出了糠秕，而且收获后不再生，又出现了根秆。我们今天宁愿共同商量，分出田宅来，属于私家所有，这样才不会竞争，各管自己的田地（此后就有了私有制）。”

出现盗业

那时大家共同分田地，来定各家的范围，人们开始计执人、我（认为这是我家的，那是你家的，一种“人、我”的心就起来了）。之后就有

人藏着自家的米，去盗别人田地里的谷粮。其他众生见到后，说：“你在做非法！你在做非法！怎么藏起自家的东西偷别人的财物？”然后呵责说：“你以后不能再做贼了！”尽管如此，那个人却贼心不改，继续去偷。其他人又呵责道：“你又在做贼，怎么没完没了？”然后用手杖打他，再带到众人当中，对大家说：“这个人自藏粳米，偷别人的田谷。”偷盗的人又说：“那个人打我！”众人听后懊恼哭泣，拍着胸口说：“世间越来越恶了，就这样让恶法产生吗？”从这里就生起了忧结、热恼、苦报，这就是生老病死的根源，堕落恶趣的因由。

大众之主

有了田宅分界的差别就发生了诤讼，导致产生怨仇，没有人能决断。人们说：“我们现在是不是该立一个平等主，善护人民，赏善罚恶，我们大家共同减割自己的粮食来供养他？”当时，在众人当中有一个人身体魁梧，相貌端正，很有威德，大家就说：“我们现在想立你为主，善护人民，赏善罚恶，我们都会减割食物来供养你。”

这个人听后就同意作大众之主，对应奖赏者作奖赏，对应惩罚者作惩罚，从此就有了“民主”的名称。（这里的“民主”指众人之主，而不是现在的民主。现在认为人民应该分权，那时认为应该选一个有德之人作大众的领导。）

最初的这位民主有儿子叫做“珍宝”，珍宝有儿子叫做“好味”，好味有儿子叫做“静斋”，静斋有儿子叫做“顶生”，顶生有儿子叫“善行”，善行有儿子叫“宅行”，宅行有儿子叫“妙味”，妙味有儿子叫“味帝”，味帝有儿子叫“水仙”，水仙有儿子叫“百智”，百智有儿子叫“嗜欲”，嗜欲有儿子叫“善欲”，善欲有儿子叫“断结”，断结有儿子叫“大断结”，大断结有儿子叫“宝藏”，宝藏有儿子叫“大宝藏”，大宝藏有儿子叫“善见”，善见有儿子叫“大善见”，大善见有儿子叫“无忧”，无忧有儿子叫“洲渚”，洲渚有儿子叫“殖生”，殖生有儿子叫“山岳”，山岳有儿子叫“神天”，神天有儿子叫“遣力”，遣力有儿子叫“牢车”，牢车有儿子叫“十车”，十车有儿子叫“百车”，百车有儿子叫“牢弓”，牢弓有儿子叫“百弓”，百弓有儿子叫“养牧”，养牧有儿子叫“善思”。

从善思以后，分出家族的十个支分，累代有转轮王相续不断。这十族是：一、伽耨粗；二、多罗婆；三、阿叶摩；四、持施；五、伽楞伽；六、瞻婆；七、拘罗婆；八、般阇罗；九、弥私罗；十、声摩。这十族里，伽耨粗王下面有五位转轮圣王，多罗婆王下面有五位转轮圣王，阿叶摩王下面有七位转轮圣王，持施王下面有七位转轮圣王，伽楞伽王下面有九位转轮圣王，瞻婆王下面有十四位转轮圣王，拘罗婆王下面有三十一位转轮圣王，般阇罗王下面有三十二位转轮圣王，弥私罗王下面有八万四千位转轮圣王，声摩王下面有一百零一位转轮圣王，最后的王名叫“大善生从”。

声摩王有子叫“乌罗婆”，乌罗婆有子叫“渠罗婆”，渠罗婆有子叫“尼求罗”，尼求罗有子叫“狮子颊”，狮子颊有子叫“白净王”，白净王有子叫“菩萨”（指悉达多太子，即释迦佛），菩萨有子叫“罗睺罗”。以这个因缘有了“王族”（刹利）的名称。

附录二[4]

三种中劫

佛告诉比丘：有三种中劫。哪三种呢？一、刀兵劫；二、饥馑劫；三、疾疫劫。刀兵劫的情形如何呢？这世上的人原本寿命四万岁，后来逐渐递减到两万岁，之后又减到一万岁，再减到一千岁、五百岁、三百岁、两百岁，今天的人民寿命约一百岁，之后人寿逐渐递减，减到十岁时，女人出生后五个月就出嫁。

那时，世间所有的美味，譬如酥油、蜜、石蜜、黑石蜜等各种美味都自然消灭，五谷不出生，只有稗子。那时，上等的美服，绫罗绸缎、缯绢、劫贝、刍摩等妙衣、丝织品都不复存在，只有粗草织的草衣。那时，地上只能长出荆棘，里面有很多蚊虻、黄蜂、毒蛇、毒虫等，那些金、银、琉璃、七宝珠玉等自然隐没在地里，只有沙砾瓦石，充满秽恶。

---

[4] 摘译自《长阿含·经世记经三中劫品》中说到：

那时，众生只是增长十恶，不再听到十善的名字，既然连善的名字都没有，又哪里有行善的人呢？当时，人们不孝父母，不敬师长，能造恶的人就被人们供养、恭敬、侍奉。譬如现在如果有人孝顺父母、恭敬师长、行持善业，那他就被世人所供养，人们都恭敬侍奉他，那时的人造恶被大家恭敬供养的情形也是如此。那时的人命终之后堕入畜生当中，就像现在的人命终得以生天一样稀少（多数堕入地狱道、饿鬼道）。当时，人们彼此一见面就怀着恶毒之心，只想杀害对方。就像猎人一见到鹿群就想杀，没有一念善心，那时的人彼此之间也是如此，只想杀害对方，没有一念善心。那时，地面凹凸不平，有沟涧、溪谷、山陵、丘阜，没有一处平地。每当看到有人走过来就心惊胆战、惶恐怖畏，吓得连身上的毛都竖起来了。

那时，在七天当中刀剑劫出现，人们拿起草木瓦石，都变成了刀剑，刀剑特别锋利，碰到什么都会截断，人们互相伤害。其中有个聪慧者，见到大家拿刀兵互相杀害特别恐怖，就赶紧逃入深山，在森林、沟涧、坑坎等没人的地方藏起来。在躲避的七天当中，他的心里和口里一直说着：

“我不害人，别人不要害我。”这个人在七天里依靠吃草木的根来存活，七天后走出山林。当时，有一个人见到了他，于是欢喜地说：“今天见到活人了！今天见到活人了！”（可见整个地区只有他一个活人，其他人全死了，现在又见到另一个地区里的活人。）就像父母和独子离别，很久之后再次相见时，欢喜踊跃的心无法抑制，那些活下来的人就像这样，彼此见到都情不自禁地生起欢喜踊跃之心。那时，人民在七天当中彼此对着哭泣，又在七天当中互相娱乐，欢喜踊跃，庆贺在这场大劫难中得以幸存。那时的人身坏命终都堕入地狱。为什么呢？因为人们常常怀着嗔怒，以害心待人，没有仁慈的缘故。这就是刀兵劫。

佛告诉比丘：什么是饥馑劫呢？那时，人民做很多非法之事，邪见颠倒，造十恶业。因为造恶的缘故，天不降雨，百草枯死，庄稼没有收成，田里只有茎秆。饥饿的情形如何呢？当时，人们搜扫田地、街巷、道路以及粪土里遗留的谷物来得以存活，这就是饥饿的状况。再者，饥饿的时候，有人在街巷、市场、屠杀处或坟墓间收拾骨骸煮一点汤来喝，这样来活命，这就是“白骨饥饿”。再者，饥馑劫的时候，所种的五谷都变成

了草木，那时的人采花煮汤来喝。饥饿的时候，草木上的花落到土地下面，人们就从地里挖出花煮着吃，以此存活，这叫做“草木饥饿”。那时，众生身坏命终堕在饿鬼当中。为什么呢？因为人在饥馑劫中常常怀着悭贪心，没有布施心，不肯割舍救济别人，也不念他人的苦厄，由于特别饥饿加强了他的悭贪烦恼，导致堕为饿鬼。这就是饥馑劫。

疾疫劫的情况，佛在《起世经》中说：那时的人民想行正法，想如法修口业，想行无颠倒正见，想行持圆满的十善业道，但在那时，这些想如法而行的人由于过去没有十善业的殊胜果报，使得非人放出灾气，流行疾病，导致很多人生病死掉了。在疾疫劫时，又有他方世界的无数非人来给此世界的一切人民作诸疾病。什么缘故呢？因为人们放逸行持非法的缘故。这些非人夺走人的精气，并锤打人们，让他们心识烦闷、扰乱。其中有很多薄福之人因生病而命终。再者，那时他方非人来行疾病，众生虽然没有放逸而行，但是鬼的力量很大，强相逼恼，夺走人的精气，抓打锤击，让人心乱。在这当中有很多人生病而死亡。这是疾疫劫的情形。

恶行增长，人寿渐减

追溯到过去久远的时代，有一位叫做“坚固念”的转轮圣王统领四天下。当时，国王自在以法治理国家、教化人民，是人中的殊胜者，具足七宝，有一千个王子，个个勇健雄猛，能胜伏怨敌，不用兵器自然使得天下太平。

坚固念王在很长的时间里治理国家。一时，金轮宝在虚空中忽然脱离本处，管理轮宝者速疾禀白轮王说：“大王！今天轮宝离开本处了。”坚固念王听后心想：“我曾在前辈处听闻，如果转轮圣王的轮宝有所移动，那轮王的寿命就不长了。我现在享受了人间福乐，应该再以方便享受天中福乐，可以立太子统领四天下，然后封一块疆域给理发师，让他给我剃发，之后穿上三法衣，出家修道。”当时，坚固念王叫太子前来，告诉说：“你知道吗？我曾在先辈处听说，如果转轮圣王的金轮宝离开本处，那轮王的寿命就不长了。我现在已经享受人中福乐，应该再以方便求取天中福乐。现在我想剃除须发、披三法衣出家修道，

把四天下托付给你，你应该善自勉励，体恤天下万民。”那时，太子接受国王的教敕后，坚固念王就剃发、穿三法衣，出家修道了。

那时，老国王出家七天后，金轮宝忽然不见了。管理轮宝者去禀白新王说：“大王！今天轮宝忽然不见了。”国王知道后很不开心，赶紧到坚固念王那里，禀白说：“父王！今天轮宝忽然不见了。”坚固念王对他说：“你不要忧虑，这个金轮宝不是你父亲的私人财产，你应当精勤行持圣王正法，行持正法后，在十五月圆之夜，沐浴香汤，宫女围绕，升到正法殿上，金轮神宝自然会出现，此轮宝有千辐条，光色具足，由天匠制造，不是世间所有。”

新王对父王说：“转轮圣王的正法是什么？应如何行持？”坚固念王对孩子说：“应当依于法，立法具法，恭敬尊重，观察于法，以法为首，守护正法；又应当以法教诲诸宫女们，以法守护教诫诸王子、大臣、群寮、百官和人民、沙门、婆罗门，下至对禽兽都应当以法来照顾他们。”

坚固念王又告诉孩子说：“如果在你的国土里有沙门、婆罗门，他们的实行践履清净真实，功德具足，精进不懈，去离骄慢，忍辱仁爱，独

自静修，独自止息，独自到涅槃。自己除贪欲，化导他人除贪欲；自己除嗔恚，化导他人除嗔恚；自己除愚痴，化导他人除愚痴。身行质直，语言质直，心念质直；身行清净，语言清净，心念清净，正念清净，仁慈智慧利他无倦，衣食知足，持钵乞讨，来福利众生。有这样的人的话，你应当数数前往，随时请问：'我们要修行的话，什么是善？什么是恶？怎么叫犯？怎么叫未犯？什么人可亲近？什么人不可亲近？什么事可做？什么事不可做？施行什么法能长夜受安乐？'你这样请问后，用心来观察，该做的就做，该舍的就舍。国家有孤老要拯济，有贫穷、困苦、羸劣者来乞求，千万不要违逆他们的心。国家有传统的法规，你不要改变，这是转轮圣王所修行的法，你应当奉行。"

那时，转轮圣王受了父王的教导后如说修行。之后在十五月圆之夜，沐浴香汤，升在高殿上，由宫女所围绕，当时自然轮宝忽然现前，果然具足千辐条，光色具足，为天匠所造，不是世间所有，由真金所成，直径一丈四。当时，转轮王心想："我曾在先辈处听说，如果刹利王十五月圆之时，沐浴香汤，升宝殿上，宫女围绕，自然有

金轮现在面前，那他就是转轮圣王。现在轮宝现前，莫非正是此事？我现在应该试试这轮宝。”

那时，转轮王就召集四兵，向着金轮宝袒露右臂，右膝著地，又用右手抚摸金轮说道：“你向东方如法而转，不要违背常规。”轮宝就向东运转。这时，轮王带着四种部队跟随其后。金轮宝前有四神引导，轮子停住的地方，轮王就止驾了。当时，东方诸小国王见大王来了，就用金钵盛银粟、银钵盛金粟，赶紧到国王面前，礼拜说：“善来，大王！现在东方土地丰壤快乐，人民兴旺，秉性仁慈和善，慈孝忠顺，唯愿圣王在此治理正法，我们随时侍奉左右，听从您的教令。”当时，轮王对小王们说：“停住！停住！诸贤者！你们这么说已经供养我了，只要以正法治国，不要有偏颇、冤枉，不使国内有非法之行，就叫做我在这里治理国土。”当时，诸小王听闻此教令后，就随从大王巡行诸国土，来到东海外边，然后随行南方、北方、西方，轮王所到之处，诸小国王各自呈献国土，也像东方诸小国王那样。当时，转轮王随着金轮周游四海，以道开导安慰人民，之后回到本国。那时，金轮宝在宫门上空的虚空中安住，转轮王欢喜踊跃地说：“此金轮宝

真是我登为轮王的瑞相，我现在真的是转轮圣王了。”这就是金轮宝成就。

这位轮王久久治世以后，一时，金轮宝在虚空中忽然脱离本处，当时，管理轮宝者速疾禀白轮王说：“大王！今天轮宝脱离本处了。”国王听后心想：“我曾经在前辈处听说，如果转轮圣王的轮宝移离本处，国王的寿命就不多了。我现在已经享受人中福乐，应该再以方便受取天中福乐，可以立太子统领四天下，然后我就落发、穿三法衣，出家修道去。”当时，国王叫来太子说：“你知道吗？我曾经在先辈处听到，如果转轮圣王的金轮宝脱离本处，国王的寿命就不多了。我现在已经享受人中福乐，应当设立方便再享受天乐。现在我准备剃发出家修道，把四天下托付给你，你要好好勉励而为，体恤天下万民。”当时，太子接受国王教令后，国王就剃发出家修道了。老国王出家七天后，金轮宝忽然不现，管理金轮者去禀白新王说：“大王！今天轮宝忽然不现了。”当时国王听后不以此而忧虑，也不去请问父王的意思。那时，父王就忽然命终了。

在此之前，六代转轮王都辗转相承先王法规，以正法治理国土，唯独这个国王自以为是，不继

承旧有的法规，导致政治不平静，天下充满怨尤，国土损减，人民衰颓。当时，有一位婆罗门大臣前来禀白国王说：“大王！您要知道，今天国土损减，人民衰颓，不如往常了。现在国家里有很多善知识，聪慧博学，明达古今，特别了解先王的治政之道，为什么不召集他们来咨询呢？自然会有合理的回答。”那时，国王就召集群臣，询问先王的治政之道。诸位有智大臣详细做了回答。国王听后实行旧有的法政，以正法统治世间，但还不能做到拯济孤老，惠施贫民。

当时，国土的人民变得非常贫困，之后彼此侵夺、盗取，结果国中盗贼非常多。巡捕抓到了盗贼，就拉到国王那里说：“这个人做贼，愿国王治罚。”国王就问：“你真的是贼吗？”回答：“真的是！我贫穷饥饿，没法生存，所以做贼。”国王听后就拿出仓库里的财物布施给他，告诉说：“你以这财物供养父母，体恤亲族，从今以后不要再做贼。”

其他人听说，对于做贼的人，国王会给他财宝，于是大家纷纷去做盗窃行为，又被巡捕捉拿，带到国王这里，说道：“这个人做贼，愿国王治罚他。”国王又问：“你真的做贼吗？”回答：

“真的是！我贫穷饥饿，无法生存，所以做贼。”国王又拿出仓库中的财物给他，又告诉说：“你以这些财物供养父母，体恤亲族，从今以后不要再做贼。”

又有人听说做贼的人国王会给他财宝，于是他们也去劫盗别人的财物，又被巡捕捉拿，带到国王这里。国王又问：“你真的是贼吗？”他说：“真的是！我贫穷饥饿不能生存，所以做贼。”当时国王心想：“先前做贼的，我见他们贫穷，布施财宝，认为他们会改掉贼行，而其他人听到就认为做贼很发财，所以他们转相效仿，国中的盗贼越来越多了，这样没完没了。我今天是不是应该把这人绑起来，让他披枷带锁走到街巷里，然后把他送出城外，在旷野里施刑，以此来教诫后人呢？”

那时，国王就敕令左右把这个贼绑起来，雷击大鼓，向大家宣布，到大街小巷游街，之后，把他装在囚车上运出城市，在旷野里施刑。当时，国人都知道做贼会被国王系绑，在街巷里游街，最后在旷野施以刑罚。当时，人民互相这样说：“我们如果做贼的话，就会有这种结果，跟他没有两样。”于是，国人为了保护自己就造了兵杖、

刀剑、弓箭互相残害，攻打、劫夺、掳掠。

从这个国王以后才有了贫穷，有了贫穷以后才有劫盗，有了劫盗以后才有兵器，有了兵器以后才有杀害，有了杀害以后人们的容色憔悴，寿命短促。当时人寿四万岁，之后逐渐减少，减到两万岁，那时的人类有长寿有夭折，有苦有乐。那些有苦的人就生邪淫心、贪取心，设立很多狡诈方法谋取他人的财物。那时，众生以贫穷而劫盗，为了保护自己以兵杖残害对方，这种杀盗的现象滋生蔓延，使得人类的寿命不断减少，减到一万岁。

到了一万岁时，众生又互相劫夺、盗窃，被巡捕抓到，带到国王那里说："这个人做贼，愿国王治罚他。"国王问："你真的做贼吗？"回答说："我没做贼！"这样在大众中故意打妄语（那时的人类更差劲了，从前只有劫盗，没有妄语，现在又出现了妄语）。当时，众生以贫穷的缘故做劫盗的恶行，以劫盗就有了刀兵或斗争，以刀兵的缘故就有杀害，有杀害的缘故就有贪取、邪淫，以贪取、邪淫的缘故就有妄语，有妄语的缘故寿命再度减少，一直减到一千岁。

到了一千岁时，有三种口恶出现于世：一、

两舌；二、恶口；三、绮语，这三种恶业辗转增盛，人寿逐渐减到五百岁。五百岁时，众生又有三种恶行出现：一、非法邪淫；二、非法贪取；三、颠倒邪见，这三种恶业辗转增盛，人寿又逐渐减少，减到三百岁、两百岁，一直到释迦佛出世的时代减到约一百岁。如是辗转造恶，寿命不断地减少，最后减到十岁。

渐修善行，寿命递增

人类又如何从十岁递增，最终达到八万岁弥勒佛降世呢？释迦佛在本经后面做了具体的解释：

话说刀兵劫时，有智者逃到森林里，过了七天从森林出来，当时有幸存者见到他，欢喜庆贺说："你没死啊？你没死啊？"就像父母只有独子，长久阔别，再次相见时欢喜无量那样。这些人各自怀着欢喜互相庆贺，然后追问彼此的家庭状况，知道家里的亲属死了很多。在七天当中悲哀号哭，彼此看着哭，痛哭流涕。之后，又在七天当中互相庆贺，娱乐欢喜。不久大家想："我们积的恶太深太多，所以遭受此难，亲族都死光

了，家属都没有了，现在应该共同稍微做一些善行，应该修什么善呢？应当不杀生。”当时，众生都怀着慈心不再彼此残害，于是众生的色力、寿命等转而增长，从十岁逐渐增长到二十岁。

二十岁时的人又这样想：“我们由少许修持善行，没有互相残害的缘故，寿命延长到二十岁，现在应当增加一些善行，应该修什么善呢？我们已经不杀生了，现在应该不偷盗。”他们修了不偷盗后，寿命延长到四十岁。

四十岁时的人又这样想：“我们由少许修善使得寿命延长，现在我们应该再增长少许善行，有什么善可修呢？应该不邪淫。”于是，那时的人类都不邪淫，寿命延长到八十岁。

八十岁时的人又这样想：“我们由于少许修善使得寿命延长，现在希望再增加少许善行，有什么善可修呢？应该不妄语。”于是，人们都行持不妄语，寿命延长到一百六十岁。

一百六十岁时的人又这样想：“我们由少许修善使得寿命延长，现在应该再增加一些善行，有什么善可修呢？应该不两舌。”于是，人们都行持不两舌的善行，寿命延长到三百二十岁。

三百二十岁时的人又这样想：“我们由少许

修善的缘故寿命延长，现在愿意再增加少许善行，有什么善可修呢？应当不恶口。”于是，那时的人类都不恶口，寿命延长到了六百四十岁。

六百四十岁时的人又这样想：“我们因为修善的缘故寿命延长，现在愿意再增加一些善，有什么善可修呢？应该不说绮语。”于是，人们都不说绮语了，寿命也延长到两千岁。

两千岁时的人又这样想：“我们由修善的缘故寿命延长，现在愿意再增加少许善，有什么善可以修呢？应当不悭贪。”于是人们都不悭贪而行布施，寿命延长到五千岁。

五千岁时的人又这样想：“我们由修善的缘故寿命延长，现在愿意再增加少许善行，有什么善可修呢？应当不嫉妒，慈心修善。”于是人们都不嫉妒，以仁慈的心来修善行，寿命转而延长到一万岁。

一万岁时的人又这样想：“我们由修善的缘故寿命延长，现在应该再增加一些善，有什么善可修呢？应当行正见，不生颠倒。”于是，那时的人类都行持正见不起颠倒见，寿命延长到两万岁。

两万岁时的人又这样想：“我们由修善之故

寿命延长，现在应该再增加一些善，什么善可修呢？应当灭三种不善法：一、非法邪行；二、非法贪取；三、颠倒邪见。”于是，人们都灭除三种不善法，寿命延长到四万岁。

四万岁的人又这样想：“我们由修善之故寿命延长，现在应该再增加一些善，有什么善可修呢？应当孝养父母，敬事师长。”于是，人们随即孝养父母，敬事师长，寿命延长到八万岁。

八万岁时的人，女人到五百岁才出嫁。那时，人类将有九种疾病：一、寒病；二、热病；三、饥病；四、渴病；五、大便；六、小便；七、欲病；八、饕餮病；九、老病。那时，大地平坦整齐，没有沟坑、丘墟、荆棘，也没有蚊虫、虻虫、毒蛇、蚖蛇、毒虫等，地上的瓦石、沙砾都变成了琉璃，人民兴旺，五谷平稳低廉，无比富饶安乐.

那时，在地上会建起八万座大城，一座座城市和诸多村镇相连，清早公鸡鸣叫，彼此相闻。就在那时，有佛出世名“弥勒如来”，应供、正等觉，十号具足，就像今天的释迦如来十号具足一样。此如来在诸天、帝释、梵王、魔众、沙门、婆罗门、世人当中自身作证，就像我今天在诸天、

帝释、梵王、魔众、沙门、婆罗门、世人当中自身作证一样。他那时将说法，初善、中善、后善，具足妙义法味，修持清净梵行，就像我今天一样。彼佛的弟子有无数千万。那时，人们称佛弟子为“慈子”，就像我的弟子被称为“释子”一样。

附录四[5]

那时，四大海水各自减下三千由旬。阎浮提大地长宽各一万由旬，地面像琉璃镜一样平坦洁净。上面开满了柔软的鲜花：大适意花、悦可意花、极大香花、优昙钵花、大金叶花、七宝叶花、白银叶花，花须像天缯一样柔软，出生吉祥果，香味具足，像天绵一样柔软。那时，丛林、树、花、甘果美妙，极为茂盛，超过帝释天的欢喜乐园。树木高大壮观达三十里，城市鳞次栉比，鸡飞过去就能到达另一座城市。这都是由于在今佛处种了大善根、修行慈心，以这个果报而生到彼土。具足智慧、威德，有五欲受用，安稳快乐，没有寒、热、风、火等病以及憎我善友、爱我怨家、憎我身等九恼苦患。寿命满八万四千岁，没有中途夭折的情况。人身都高十六丈，每天恒时享受极妙的安乐，住在甚深禅定中来作为娱乐。只有三种病：一、饮食；二、大小便；三、衰老。女人五百岁以后才出嫁。

[5] 摘译自《佛说弥勒大成佛经》。

有一座大城市叫做“翅头末”，长宽各一千二百由旬，高七由旬，都由七宝所庄严。城中有自然化出的七宝楼阁，庄严绝妙，有各种装饰，清净整洁。在窗户边站着很多宝女，手里都拿着珍珠罗网，各色珍宝庄严美饰覆盖在上面。楼阁上细密地悬着宝铃，被风吹起时发出如天乐般的妙声。七宝行树中间有沟渠、池泉，都由七宝合成，流着不同色彩的水，互相映照显发，纵横交错，徐徐流淌，不相妨碍。岸的两边纯一布满金沙，街巷、道路宽十二里，都清净得像天上的园林一样，洒扫得非常清洁。有大龙王名叫“多罗尸弃”，福德威力悉皆具足，他的水池靠近城边，龙王的宫殿像七宝楼一样显现在外面。他常常在夜半化成人形，用吉祥瓶盛着香色水洒在地上压尘，使得大地都像油涂一样润泽，行人往来没有尘土沾身。

那时，由世人的福德力所致，大街小巷里处处有明珠柱，像太阳一样光耀，能普照四方各八十由旬的广大区域，使得这里纯一是黄金色，光明照耀，昼夜没有差异，在光明的照耀下，灯烛的光都隐没不现。香风时时吹着明珠柱，雨下各种宝璎珞，大家都用这些璎珞来装饰身体，自然

得到如三禅般的快乐。金、银、珍宝、摩尼珠等处处堆积如山，宝山放光普照城内，触遇的人们都生起欢喜，发殊胜菩提之心。

有大夜叉神名叫“善教神”，昼夜护卫翅头末城。人民把街道洒扫清净，假使有大小便，大地就会裂开容纳，容纳后又闭合恢复，并生出红莲花遮蔽秽气。那个时代的人年老时，自然会走到山林树下，在安乐淡泊中念佛而命终，之后多数生在大梵天上以及诸佛面前。

这个国家太平、安定，没有怨贼抢劫、盗窃的灾患，城市、村落夜不闭户，也没有衰败、苦恼、水火、战争以及饥荒、毒害等灾难。人们常常慈心相对，恭敬和顺，诸根调伏，就像子女爱父母、父母爱孩子那样，语言谦虚恭谨。这都是因为弥勒世尊慈心教诲开导，持不杀戒、不吃肉的缘故。以此因缘生在这方国土，诸根恬淡安静，容貌端正，具足威德相好，犹如天上的童子。

又有八万四千众宝小城作为眷属，翅头末城处在中央。男女老少无论远近，以佛神力的缘故，两两相见没有障碍。夜光摩尼如意珠花遍满世界，雨下七宝妙花：钵头摩花、优钵罗花、拘物头花、分陀利花、曼陀罗花、大曼陀罗花、曼殊沙花、

大曼殊沙花，布满地面，或者被风吹着在空中旋转。

那时，国中城镇、村落里的园林、浴池、湖泊、河流、水池里自然有八功德水。汇集了各种禽鸟：共命鸟、鹅、鸭、鸳鸯、孔雀、鹦鹉、翡翠鸟、舍利、美音、鸠雕、罗耆婆阇婆、快见鸟等，发出微妙音声。又有不可计数不同种类的妙音之鸟，游集在园林的池沼当中。金色无垢净光明花、无忧净慧日光明花、鲜白七日香花、瞻卜六色香花等百千万种水生、陆生的花发出各种光彩，青色青光、黄色黄光、赤色赤光、白色白光，香净无比，昼夜常常出生，终究没有枯萎的时候。有香美无比的如意果树充满国界，香树发出金光，生在宝山之间，充满国界，发出适意的香，普熏一切。

那时，阎浮提中常常有妙香，犹如香山一样。流水各方面都极好，喝起来味道甘甜，能除去疾患。雨水及时适宜地降下，使天园里的香美稻种得以成熟。以天神力的缘故，种一次能收成七次，用很小的功力就能收获很多。庄稼生长繁茂，没有杂草。由于是众生过去福德所感的果报，食物吃在口里马上融化，具足百味，香美无比，能使

人气力充盛。

那时，国境中有转轮圣王名叫“穰佉”，拥有四种军兵——步兵、车兵、马兵、象兵，不必用武力就能治理四洲天下，具有三十二大丈夫相。国王有一千个王子，都是勇猛之士，相貌端正，能自然降伏怨敌。国王有七宝：一、金轮宝，具足千辐轮；二、白象宝，像雪山一样洁白，七处平满，装饰得显耀美观，犹如山王；三、绀马宝，有红色长密的颈毛和马尾，脚下生花，蹄甲由七宝所成；四、神珠宝，光明晃耀美观，长两肘，发出悦意的光明，能降下妙宝，满足众生心愿；五、玉女宝，容貌美妙，身体柔软无骨；六、主藏臣宝，能从口中吐宝、脚下降宝、两手出宝；七、主兵臣宝，能在该动身时，让四种军队如云聚般从空中出现。像这样，转轮圣王具有千子、七宝。国中所有人民彼此相视都不怀恶意，有如母爱子般的心。

当时，国王千子各自取出珍宝，在正殿前造七宝台，有三十重，高十三由旬，千头千轮，游行自在。国中有四大宝藏，每一大宝藏各有四亿小宝藏围绕。伊钵多大藏在干陀罗国，般轴迦大藏在弥缇罗国，宾伽罗大藏在须罗咤国，穰佉大

藏在婆罗榛国古仙山处。这四大宝藏自然开采出来，显出大光明，长宽各一千由旬，里面充满珍宝，每一个都有四亿小宝藏在旁边依附，有四条大龙各自守护。四大宝藏和各种小宝藏自然踊现出来，形状像莲花，无数人都共同前去观看。那时众宝无人守护，大家见到心里都不贪著，抛弃在地上就像瓦石、草木、土块一样。当时，人们见到宝物都心生厌离，各自彼此这样说："正如佛所说，往昔众生为了得到这些珍宝的缘故互相伤害，而且互相偷盗、欺诳、说妄语，使得生死苦缘辗转增长，死后堕入大地狱。"在翅头末城，众宝罗网周遍覆盖在城市上空，宝铃庄严，微风吹动发出和雅音声，就像扣击钟磬那样，演说"归依佛、归依法、归依僧"。

当时，城中有位大婆罗门主名叫"修梵摩"，有婆罗门女名叫"梵摩拔提"，心性柔和，弥勒菩萨就以这二人为父母而投生。处在胞胎中时，犹如游行于天宫，放大光明，没有尘垢能遮障。身体紫磨金色，具足三十二大丈夫相，坐在宝莲花里，众生观无厌足，光明晃耀，不可称计，诸天、世人过去从未见过。

菩萨的身体具有无量的力量，每一肢节都有

胜过一切大力龙象的力量，不可思议。毛孔中发出光明，照耀无量，无有障碍。身体高三十二丈，胁广十丈，面长五丈。鼻形高挺修直，与脸部比例相称。身相具足，端正无比，成就相好。一一相具八万四千好以作庄严，如同铸金像一样，一一好中流出光明照耀一千由旬。肉眼清澈，青白分明。围绕身体的常光各面都有一百由旬，在这个光明下，其他日、月、星宿、珍珠、摩尼等光都黯然失色。佛身高显如黄金山，见到的人自然脱离三恶趣。

那时，弥勒谛观世间五欲过患，众生受苦，沉溺在漫长的生死之流中，特别可怜。自己以这样的正念观察苦、空、无常，不乐在家，厌离家庭的狭窄困厄就像厌离牢狱一样。

当时，穰佉王和大臣们以及国中人民拿着七宝台，上面有千宝帐、千宝轩、千亿宝铃、千亿宝幡、千口宝器、千口宝瓮，奉上弥勒。弥勒接受后当即布施给诸婆罗门，诸婆罗门接受后随即毁坏，跟大家共同分享。诸婆罗门看到弥勒能作大布施，都感到稀有奇特。弥勒菩萨见到宝台须臾间就不存在了，这么无常，知道有为法都要磨灭，修无常想，赞叹过去诸佛清凉甘露无常的偈

颂："诸行无常，是生灭法，生灭灭已，寂灭为乐。"

宣说此偈后就出家学道，坐在金刚庄严道场龙华菩提树下。当时，弥勒菩萨与八万四千婆罗门都来到道场，菩萨当即自己剃发出家学道，早晨起来时出家，就在当天初夜分降伏四魔，成就无上正等正觉。

弥勒佛成道后说了一偈，之后默然而住。天龙鬼神隐藏其身，雨下天花供养佛陀，三千大千世界六次震动。佛身出光照耀无量，应当得度的都得以见佛。

那时，释提桓因、护世天王、大梵天王、无数天子都来到华林园，头面礼足，合掌劝请世尊转正法轮。弥勒世尊默然受请，告诉梵王说："我在长劫中受大苦恼修行六度，直到今日才圆满法海，建法幢、击法鼓、吹法蠡、降法雨，应当为你们宣说正法。诸佛所转的八圣道轮，是诸天、世人所不能转的，它的意义平等，直至无上无为寂灭，为诸众生断长夜之苦。此法甚深难得、难入、难信、难解，一切世间没有人能了解、能见到，它能洗除众生心垢而成就万种梵行。"

说这些话时，又有他方无数百千万亿天子、

天女、大梵天王乘着天宫殿，持着天花香奉献如来，绕百千匝，五体投地合掌劝请，诸天伎乐不鼓自鸣。当时，诸梵王们都异口同声地宣说偈颂，说后头面作礼，再次合掌，殷勤地劝请三次：“唯愿世尊转甚深微妙法轮，为拔除众生苦恼根本，远离三毒，破除四恶道的不善之业。”

当时，弥勒世尊随即微笑，出五色光，默然应许。诸天子等无数大众闻佛许可欢喜踊跃。天众右绕世尊无数匝，敬爱无厌，退立一面。

那时，大众都这样想：“虽然千亿年享受五欲之乐，但也没办法免除三恶道苦，妻子、财产救不了，世间无常，命难以长久保持，我们现在要在佛法中修清净的梵行。”这样想后又想：“即使在无数劫中享受五欲，寿命像无想天一样长，在无量亿年里与诸宫女共相娱乐感受细滑的触感，但这一切终将磨灭，堕在三恶趣受无量苦。得到的乐没有多少，像幻化一样不值一提，而入地狱时大火洞燃，在百亿万劫里受无量苦无法解脱。如此生死大苦难以拔除，今天遇到佛，我们应当勤加精进。”那时，穰佉王高声唱道：“设复生天乐，会亦归磨灭，不久堕地狱，犹如猛火聚。我等宜时速，出家学佛道。（假使得到了升

天之乐，长期享受也终归磨灭，不久就要堕入地狱，在猛火聚中受无量苦。我们应当赶紧出家学佛道。）”

这样说后，穰佉王由八万四千大臣恭敬围绕，四天王送转轮王到华林园龙华树下，拜见弥勒佛，祈求出家。礼佛后，在头还没抬起来的时间里，已经须发自落，袈裟著身，成为沙门了。

那时，弥勒佛、穰佉王，在八万四千大臣、诸比丘等的恭敬围绕下，连带无数天龙八部进了翅头末城。脚踏在门槛上时，娑婆世界六种震动，阎浮提地化为金色。翅头末大城中央是金刚地，有过去诸佛所坐的金刚宝座，自然踊出众宝行树。诸天在空中降下大宝花，龙王奏起各种音乐，口中吐花、毛孔雨花来供养佛。

弥勒佛在此金刚座上转正法轮，宣说这是苦，苦圣谛；这是集，集圣谛；这是灭，灭圣谛；这是道，道圣谛。而且，演说了三十七品助菩提法。也宣说了十二因缘：无明缘行；行缘识；识缘名色；名色缘六入；六入缘触；触缘受；受缘爱；爱缘取；取缘有；有缘生；生缘老死忧悲苦恼等。

当时，大地普皆震动，这样的音声传遍三千

大千世界。又穿过无数世界，下至阿鼻地狱，上至色究竟天。当时，四天王各自统领无数鬼神，高声唱道："佛日出时降法雨露，世间眼目今者始开，普令大地一切八部，与佛有缘皆得闻知。"

三十三天、夜摩天、兜率陀天、化乐天、他化自在天乃至大梵天，各自都对所统领处高声唱道："佛日出世降注甘露，世间眼目今者始开，有缘之者皆悉闻知。"（佛日轮出现在世间，降下甘露法雨，世间眼目从此才打开，有缘者都能闻知了解。）那时，龙王八部、山神、树神、药草神、水神、风神、火神、地神、城池神、屋宅神等欢喜踊跃，都这样高声唱诵。

又有八万四千聪明大智的婆罗门，在佛法中也随大王出家学道。又有长者须达那，也就是今天的须达长者，他也和八万四千人共同出家。梨师达多、富兰那兄弟，也和八万四千人同共出家。又有二大臣梵檀末利和须曼那，为轮王所爱重，他们也和八万四千人一起在佛法中出家学道。

转轮王的宝女名叫舍弥婆帝，也就是今天的毘舍佉母，她也和八万四千宫女一起出家。穰佉王的太子名叫天金色，也就是今天的提婆婆那长者之子，他也和八万四千人一起出家。弥勒佛亲

族的婆罗门子须摩提，利根智慧，也就是今天的欝多罗善贤比丘尼子，他也和八万人一起在佛法中共同出家。

穰佉王一千个王子里只留一人继承王位，其余九百九十九人也和八万四千人在佛法中共同出家。像这样，无量亿众生见到世间苦恼，五蕴炽盛，都在弥勒佛的教法中共同出家。

当时，弥勒佛以大慈心对大众说："你们今天不求生天之乐，也不为今世之乐，来到我这里只是为了涅槃常乐因缘，你们这些人都在佛法中种过很多善根。当年释迦牟尼佛出现于五浊恶世，作种种呵责，为你们说法，但也没能把你们度脱，只是教你们植下未来得度的因缘，今天终于见到了我。

我现在摄受你们这些人，你们都是有来历的。有些是对三藏经律论作过读诵、分别、决定其义，也给别人讲说、赞叹三藏的义味，不生嫉妒，教导别人使他们受持，修了这些功德，所以来到我这里。有些人过去曾经用衣服、饮食布施别人，持戒，修智慧，修这些功德而来到我这里。还有的在前佛时期，用音乐、幡盖、花、香、明灯供养过佛，以修这个功德而生到我这里。

又有常常供养僧众饮食，起立僧房、四事供养、持八关斋戒、修习慈心，做了这个功德而来我这里。又有对于苦恼众生生起深深的慈悲心，用身体代众生苦让众生得乐，修习此功德而来生我这里。又有持戒，忍辱，修持清净慈心，以此功德来到我这里。又有造立无量四方无碍斋讲设会供养饭食，修此功德来到我这里。

或者以持戒，多闻，修行禅定、无漏智慧，以此功德来生到我这里。或有起塔供养舍利，念佛法身，以此功德来生到我这里。或者有人贫穷孤独，被他人控制，被王法所判，即将受刑遭杀，作八难业，受大苦恼，这时拔济他们，使他们得到解脱，因为过去修了这个功德所以来生到我这里。或者在别人恩爱别离、朋党相诤，非常苦恼时，以方便力使他们和合，因为修了这个功德而生到我这里。”

说了这个话后，又称赞释迦牟尼佛：“善哉！善哉！能在五浊恶世教化像这样百千万亿恶劣众生，让他们修持善根而来生我这里。”当时，弥勒佛像这样三次赞叹释迦牟尼佛。

之后又赞叹道：“那时的众生在那么恶劣、浊苦的时代，能做那么难的事情，在充满贪欲、

嗔恚、愚痴、迷惑，短命的人世间里，能够持戒，作诸功德，实在是很稀有。那时的众生不知道父母、沙门、婆罗门，不知道法道，互相恼害，时代接近刀兵劫。人们深深恋著五欲、嫉妒、谄曲、心里弯曲、污浊、虚伪、邪僻、没有怜愍心，互相杀害、吃肉饮血、不敬师长、不识善友、不知报恩，生在五浊恶世不知惭愧，昼夜六时不断造恶，没有厌足之时，造的纯粹是不善五逆的恶业聚，就像鱼身上的鳞一个接一个那样，在贪婪、追求中不知厌足，对九亲诸族不能帮助、接济。”

“善哉！善哉！释迦牟尼佛以大方便、深厚的慈悲，能在苦恼众生中和颜悦色，以善巧智慧说诚实语，指示将来由我来度脱你们。这样的导师智慧明利，在世间极为稀有，甚为难遇，他深心怜愍恶世众生，为拔苦恼令得安稳，入第一义甚深法性。释迦牟尼三大阿僧祇劫为了你们的缘故修行难行苦行，以头布施，割截耳、鼻、手、足、肢体，受了那么多苦，这都为了教导大家八圣道、平等解脱，为了利益你们的缘故。”

当时，弥勒佛这样开导、安慰无量诸众生等，使他们生欢喜心。那时的众生身纯一是法，心纯一是法，口常常说法，福德智慧之人充满了国界，

天人恭敬，信受渴仰。

那时，大导师想让大家各自听闻到往昔苦恼的事，从心中生起这样的心念：“五欲不清净，是诸苦之本”，并除掉心中的忧戚、愁恨，了解苦乐法都是无常，以此缘故，导师宣说色受想行识五蕴都是苦、空、无常、无我的。宣说这些法语时，九十六亿人不受诸法，漏尽意解得到阿罗汉果，获得三明六通，具八解脱。

三十六万天子、二十万天女发无上菩提心。天龙八部中有得初果的、种辟支佛道因缘的、发无上道心的，数目多得无法计算。

那时，弥勒佛和九十六亿大比丘众，以及穰佉王、八万四千大臣比丘眷属围绕，就像月天子为诸星宿随从那样，出了翅头末城回到华林园重阁讲堂。那时，阎浮提城邑聚落的小王、长者以及那些四姓者都集会到龙华树下华林园中。

当时，世尊再次演说四谛十二因缘，九十四亿人得阿罗汉果，他方诸天和八部众六十四亿恒河沙人发无上菩提心，住不退转地。第三大会中，九十二亿人得阿罗汉果，三十四亿天龙八部发菩提心。

弥勒佛宣说四圣谛转深妙法轮度脱人天后，

带领声闻弟子、天龙八部一切大众进城乞食。无量净居天众恭敬地随从佛后进了翅头末城。在入城时，佛显现十八种神变：身下出水，如摩尼珠，化成光台照十方界；身上出火，如须弥山，流紫金光，显现充满虚空界，化成琉璃；大的现成像芥子那么小，泯然不现；在十方踊现、十方隐没；让一切人都像佛身一样，种种神力无量变现，使有缘者都得到解脱。

那时，世尊次第乞食，带着比丘们回到原处，入了甚深禅定，在七日七夜中寂然不动。弥勒佛的弟子色如天金， 普皆端正，厌患生老病死，多闻广学，守护法藏，修行禅定，远离诸欲就像鸟脱出壳一样。

那时，弥勒佛和娑婆世界前世的刚强众生以及诸大弟子一同前往耆阇崛山。到了山下后，安详徐步登上狼迹山。到了山顶后，以大足指蹂着山根，当时大地出现了十八种动相。

到了山顶后，弥勒佛以手往两边掰开山，就像转轮王开大城门一样。那时，梵王持着天香油灌大迦叶的顶，油灌身后，敲击大犍椎，吹大法螺，大迦叶就从灭尽定中醒觉。整理衣服，偏袒右肩，右膝著地，长跪合掌，持着释迦牟尼佛的

袈裟，授与弥勒佛说：“大师释迦牟尼临涅槃时以此法衣付嘱我，现在奉上世尊。”

当时，诸大众都各自对佛说：“怎么今天这山顶上有个人头虫？短小丑陋，还穿着沙门的衣服，而能够礼拜、恭敬世尊呢？”当时，弥勒佛呵责诸大弟子：“不能轻视此人！”

弥勒佛告诉诸比丘说：“释迦牟尼世尊在五浊恶世教化众生，在一千二百五十弟子当中头陀第一，身体金色，舍离妻子金色妇而出家学道，昼夜精进如救头燃，慈愍贫苦下贱众生，常常以福德而度之，为法住世而如是行持，所谓的摩诃迦叶就是此人。”这样说后，所有大众都向迦叶尊者敬礼。

当时，弥勒佛拿着释迦牟尼佛的袈裟，盖在右手上不能盖满，才掩盖两手指，又覆盖在左手上，也只能掩盖两手指。人们都惊怪前佛身体这么小，都是由于众生贪著、骄慢而导致的。当时，弥勒佛告诉大迦叶说：“你可以显现神足，而且说过去佛的所有经法。”

当时，大迦叶踊身虚空作十八种变化：或者现大身充满虚空，大后又现小身如葶苈子，小又现大身；身体的上端出水，下端出火；走在地上

就像走在水上一样，走在水上就走在地上一样；在虚空中端坐躺卧，身体不沦陷、坠落；又从东边踊出在西边隐没，从西边踊出在东边隐没，从南边踊出在北边隐没，从北边踊出在南边隐没，从边隅踊出在中央隐没，从中央踊出在边隅隐没，从上方踊出在下方隐没，从下方踊现在上方隐没；在虚空中化成琉璃窟。承佛神力，以清净梵音宣说释迦牟尼佛的十二部经。

大众听后叹未曾有，八十亿人远尘离垢，在诸法中不受诸法，得到阿罗汉果，无数天人发菩提心。迦叶尊者绕佛三匝，再从空中下来给佛作礼，宣说有为法都是无常的，向佛告辞而退，回到耆阇崛山原本的住处，身上出火入了涅槃。之后大家收了尊者的舍利在山顶起塔。

弥勒佛赞叹说：“大迦叶比丘是释迦牟尼佛在大众中常常赞叹的头陀第一者，通达禅定解脱三昧。此人虽有大神力，却没有高慢心，能使众生得大欢喜，常常怜愍下贱贫苦众生。”弥勒佛赞叹大迦叶的骨身说：“善哉！大神德释迦狮子的大弟子大迦叶，在五浊恶世能够净修其心。”

那时，大迦叶的骨身宣说偈颂说：“头陀是宝藏，持戒为甘露，能行头陀者，必至不死地。

持戒得生天，及与涅槃乐。”宣说此偈后，就像琉璃水一般再回入塔中。

当时，说法之处宽八十由旬，长一百由旬，在场的人众或端坐或站立，或在远处或在近处，都各自见到佛在自己面前给自己说法。弥勒佛住世六万岁，怜愍众生的缘故，使众生获得法眼。灭度后，诸天世人荼毗佛的色身。当时转轮王收取舍利，在四天下起八万四千塔。弥勒佛的正法住世六万年，像法住世两万年。

过去无量无边不可思议阿僧祇劫以前，在这阎浮提有一位大王名叫“瞿萨离”，统领天下八万四千小国。当时，国王顶上忽然生了一个包，形状像茧，净洁清澈，也不疼痛。后来越来越大，乃至像瓠瓜那么大，就劈开来看，得到一个童子，非常端正，绀青色的头发，紫金色的身相，就召来相师们给孩子占相。相师们占察后对国王说：“这个孩子有福德，雄姿奇特，一定会做圣王，统领四方疆域。”由此给他立名为“顶生”。

王子渐渐长大，英姿德相十分显著，国王就把一个小国封给他。后来大王得了重病，诸小王们都来看望。当时已无法救回，于是就驾崩了。诸附庸王共同来到顶生这里，都启白说：“大王已经驾崩，愿您能继嗣国位。”顶生回答：“如果我有福德应该做大王的话，要让四天王天和帝释天来迎接、授位，这样我才登基。”立誓完毕，四天王当即下来，各自拿着盛满香汤的宝瓶给顶生王灌顶。那时，帝释天也持着宝冠给顶生王戴上，之后称扬赞叹。

诸王再次劝请顶生王应前往大国王所治理的国都。顶生王又说："如果我有福德应该做大王的话，国家应当迎向我，而不是我前往国都。"刚立誓完毕，大国中的所有宫殿、园林、浴池都来靠向顶生王。金轮宝、白象宝、绀马宝、玉女宝、神珠宝、典藏臣宝、典兵臣宝也都前来集合，现在顶生王前。从此，顶生王统领四天下做了转轮王。

有一次顶生王在国界中巡行，见到人民开垦荒地、耕耘种植，就问大臣："这些人想干什么？"大臣回答："凡是有身体就要由食物来养活，所以他们种稻谷，想延续性命。"国王立誓说："如果我有福德应该做国王的话，应当出现自然百味饮食，使一切人民得以饱足而无饥渴。"作愿完毕，很快就有饮食出现。

国王再次出游，见到人民纺织，就问道："做这个干什么？"旁边的人回答说："虽然能得到自然饮食，但没有妙衣严身，所以纺纱织布来做服饰。"国王又立誓："如果我有福德应该做国王的话，应当有妙衣自然出现，施予万民，使他们无有贫乏。"作愿完毕，随即各种树上都生出种种不同颜色的妙服，所有人民都来树边取衣，

取之不尽。

国王再次出游，见到人民在制作乐器，国王又问道：“做这些干什么？”旁边的人回答：“衣食已经充足，还缺乏音乐娱乐性情，所以做乐器，想以此来娱乐生活。”国王又立誓：“如果我有福德应该做王的话，各种妙好乐器应当自然出现。”作愿刚刚完毕，随即若干种乐器都悬挂在树的枝头上，需要的人从树上取下来演奏，音声和雅、畅悦，闻到音声的人无不心情欢愉。

顶生王以至重的德行积聚万善，感得天降七宝周遍国界。顶生王问诸臣：“这是谁的功德？”诸臣回答：“这是轮王的功德，也是国民的福德。”国王又立誓：“如果是人民的福德，珍宝应当普遍降下；如果独是我一人的功德，珍宝应全部降在宫内。”作愿才完毕，其余处都停止降宝，只有宫里连续七天七夜不断地降宝。

顶生王在阎浮提以五欲自娱，经过八万四千年。那时，有夜叉在殿前出现，高声唱道：“东方有国名弗婆提，国土丰乐，快乐美好，无与伦比。大王可以去那里游观。”顶生王当即允许，想巡行彼国，于是金轮宝开始运行，在虚空中行进，群臣、七宝都随从轮宝。到达彼国后，东方

诸小国王全部前来朝觐、庆贺，轮王在那里以五欲自娱，经过八亿年。

夜叉又唱道："西方有国名瞿耶尼，也很快乐。轮王可以到那里去游赏。"国王当即答应，即时往游彼土。在那里饮食受用，享受福乐，经过十四亿年。

夜叉又唱道："北方有国名郁单曰，国土平安丰裕，人民兴旺，国王可以到那里去。"轮王当即前往，住在里面，尽情地享用上等五欲，经过十八亿年。

夜叉又说："有四天王处，它的福乐难以衡量，国王可以游观。"国王和群臣以及四种兵乘着虚空上升，四天王天远远见到都怀着恐惧，集合兵众出来抗拒，但也招架不住，只好返回居处。顶生王在四天王天优游享乐，经过数十亿年。心里又想："我要升忉利天，在天宫中享乐。"就和大众在虚空中上升。

当时，有五百仙人住在须弥山腹部，轮王象马的屎尿下落，污及仙人的身体。诸仙互相问："什么缘故有此现相？"当中有个智者对大众说："我听说顶生王想上升三十三天，一定是他的象马拉的不净粪。"仙人们忿怒，就结神咒，使顶

生王和人众都住在虚空中无法运转，顶生王知道情形就立誓愿：“如果我有福德，这些仙人都要过来承事我，听我吩咐。”

轮王的福德特别广大，感致五百仙人纷纷来到轮王身边，有的扶车轮，有的驾马车，共同上至天庭。还没到达时，远远看到天城，名叫“快见”。城墙的颜色皎洁、高显、壮观，特别殊胜。快见城有一千二百道门，诸天怖畏都关起门来，著了三重铁关，而顶生王的兵毫无畏惧直接趣进。轮王取来号角吹响，张弓扣弹，一千二百道门一时全部打开。帝释天马上出来和顶生王相见，因而请他入宫，分半座坐镇天庭。

天帝和人王相貌一样，最初见到的人都无法区分，只是以眼睛动的快慢知道他们的差异（天帝的眼睛转动慢，人王转动快，表明天帝福德较大）。当时轮王在天上享受五欲之乐，经历了三十六代天帝王朝，最后的帝释是大迦叶。那时，阿修罗王兴兵上天与帝释决战，帝释不敌，退军入城。顶生王再出来，吹着号角，张弓扣弹，当时就把阿修罗王击落下来。

顶生王自想：“我有如此勇力，无人与我相等，现在还和帝释老爷共坐干什么？不如把他杀

掉，独霸为快。”这个恶心才生起，立即就堕到了人间，在他的宫殿前衰弱困顿，快要死去。人们问道：“如果后世的人问顶生王是怎么命终的，该如何回答？”顶生王答复说：“如果有这个问题就可以回答：‘顶生王是以贪心而死，他统领四大部洲四十亿年，七日连降珍宝，以及在四天王天、三十三天称霸为王，但他的心还不满足，以此而导致坠落。’”

附录六[6]

闻如是：

一时佛在舍卫国祇树给孤独园。是时阿难闲居深惟：“众生自始至终，厌五欲者鲜。”过日中后，至向佛所，稽首毕，退白言：“唯世尊！吾闲坐深惟：‘众生知足者鲜，不厌五欲者众。’”

如是我闻，一时佛在舍卫国祇树给孤独园。当时阿难尊者闲居，他深自思维：“众生从始至终厌弃五欲的人很少（那么多的生死时节，总在贪求五欲中，没有生厌心的时候，这真是个大问题）。”他过了中午后到佛那里，稽首完毕，退坐一面启白说：“世尊！我闲居时思维：‘众生很少有知足的，不厌五欲的人非常多。’”

世尊叹曰：“善哉！善哉！如尔之云。所以然者？”

世尊感叹地说：“是的！是的！就像你所说。

6 摘译自《六度集经・顶生圣王经》

这又是怎样的呢？我给你讲一个故事。”

“往古有王，名曰顶生，东西南北靡不臣属。王有七宝：飞金轮力，白象，绀色马，明月珠，玉女妻，圣辅臣，典兵臣。王斯七宝，睹世希有。又有千子，端正妍雅，聪明博智，天下称圣。猛力伏众，有如师子也。

“话说往古之时有一位顶生王，东西南北的疆域无不称臣。国王有七宝：飞行的金轮宝、白象宝、绀马宝、摩尼宝、玉女宝、大臣宝、将军宝，国王拥有的七宝举世稀有。又生有千子，相貌端正、贤能高雅、聪明博智，天下称圣。其猛力能够伏诸大众，就像狮子王一样。

王既圣且仁，普天乐属，寿有亿数。

国王既有圣天威武又仁慈治世，普天之下的人民全都欢喜归顺于他，他相当有威力，寿命达到亿数。

王意存曰：‘吾有拘耶尼一天下，地纵广三十二万里，黎庶炽盛，五谷丰沃，比门巨富，世所希有，吾国兼

焉。虽其然者，愿彼皇乾，雨金银钱，七日七夜，惠吾若兹，不亦善乎？’天从其愿，下二宝钱满其境界，天宝之明，奕奕曜国。王喜无量，天下拜贺。日与群臣欢喜相乐，民皆称善，获无极乐，数千万岁。

当时国王心想：‘我拥有拘耶尼一个天下的土地，长宽三十二万里，人民富庶繁盛、五谷丰登，家家户户都巨富多财，世上稀有，而我国这一切繁荣昌盛都兼具。虽然如此，我愿皇天降金银雨，七日七夜惠泽于我，这样不是很好吗？’（他有这个福德力，所以敢这样祈愿。）结果天满足其愿，下了金银宝雨充满了国境。第二天看到整个国土大地上充满金银，闪闪发光，照耀全土。国王欢喜无量，天下人民都来拜贺恭喜，每天都跟群臣欢喜娱乐。国民都说生活太快乐了，获得无限的享乐，达数千万年之久。

王又念曰：‘吾有西土，三十二万里，七宝之荣，千子光国，天雨宝钱，世未尝有。虽其然者，吾闻南方有阎浮提，地广长二十八万里，黎庶众多，靡求不获。吾得彼土不亦快乎？’

国王有一天心想：‘我拥有西牛货洲三十二万里的广大土地，拥有七宝之荣，有千王子光耀国土，天降金银雨，是世上所无有的盛世境况。虽然如此，但我听说南方有阎浮提，地面广长二十八万里，充满了黎民百姓，无求不得，我得到彼方国土不也是很快乐吗？’（他又有称雄南方的野心。）

王意始存，金轮南向，七宝四兵，轻举飞行，俱到其土。彼王臣民靡不喜从，其土君民，终日欣欣。王止教化，年数如上。

国王这么一想，金轮就迅速转向南方（这是巨大的航天飞机），国王所拥有的七宝、四种军队都上了金轮宝的航天飞机。金轮驾着百千万众飞到了南方国土。当时，彼土的王、臣、人民看到转轮王从远处前来，排场那么大，军众无数，大家都一起出来欢喜迎接。当地的君民迎接转轮王应世，整天欣喜快乐。国王就居住在南洲教化臣民，年数也达到了数千万岁。

王又念曰：‘吾有西土，今获南土，天人众宝何求

不有！今闻东方弗于逮，土三十六万里，其土君民，宝谷诸珍无愿不有。吾获其土不亦快乎？’

过了很多年，国王又心想：‘我拥有西方国土，又获得了南方境域，天人众宝无求不有！（的确是太平盛世。轮王统治了西、南两土。）现在听说东方还有东胜神洲，土地宽广三十六万里。其土君民，珍宝谷物无愿不有（想求什么都会有）。我如果能获得这方国土，不也是快事吗？’（他想称雄全世界。）

口始云尔，金轮东向，七宝四兵飞行俱至，君臣黎庶靡不乐属。又以正法仁化君民，年数如上，比门怀德。

他口里才这么说，金轮宝就迅速朝向东方，他所拥有的七宝和四兵同时驾临金轮，那是最大的航天飞机，迅速飞到了东方国土。那里的君臣黎民远远见到巨大的航空飞机过来，转轮圣王和他庞大的队伍已经驾临此土，人民都无不欢喜信从，迎接轮王到此地治世。顶生转轮王到了此土后又以正法仁慈教导当地的君民，转眼间又在这里住了数千万年。当地挨家挨户都怀念圣王的功

德。

王又念曰：‘吾有西土南土东土，天人众宝无珍不有，今闻北方郁单曰土，吾获王之不亦善乎？’

国王待久了以后又心想：‘（我现在统治了三大洲，还有一大洲没有过称王的瘾，我还是要去一去。）我现在拥有了西土、南土、东土，什么样的珍宝都拥有。现在听说北方郁单曰土十分富饶自在，我应当称王彼土，不也是很好的事吗？’

开口言愿，金轮北向，七宝四兵俱飞如前。始入其界，遥睹地青如翠羽色。王曰：‘尔等睹青地乎？’对曰：‘见之。’曰：‘斯郁单曰地。’

国王才开口祈愿，金轮就自动转向北方，七宝和四兵一时登上航天飞机，像前面一样迅速飞往北俱卢洲。才进入国境，远远看到地面显现翠羽之色。国王说：‘你们看到青色地面了吗？’回答说：‘见到了！’国王说：‘这就是北俱卢洲。’

又：‘睹白地？’曰：‘睹之。’曰：‘斯成捣稻米，尔等食之。’

又看到下面是白地，国王说：‘看到白地了吗？’大家说：‘看到了。’国王说：‘这就是自然稻谷，你们吃吃看，这异域的米味道如何？’

又睹诸宝树，众软妙衣，臂钏指环，璎珞众奇，皆悬着树，曰：‘睹之乎？’对曰：‘唯然！’曰：‘尔等服之。’

又见远方有很多妙树，上面有各种柔软妙衣、臂钏、指环、璎珞，各种奇珍应有尽有，都挂在树枝上。国王说：‘看到了吗？那是如意树。’回答说：‘看到了！远方有这样的奇观。’顶生王说：‘你们穿一下，过过瘾。我们现在到了外国享受异域风光，这国土太美了！’

王治以仁，化民以恕，居彼年久其数如上。

再说，国王到了北俱卢洲，以仁王的道德统治此方，以忠恕之道教化人民，不知不觉在这里

也待了数千万年。

又生意曰：‘吾有三天下，今获北方四十万里，意欲升忉利天之帝释所。’

国王在北洲称帝后，有一天又新生想法：‘我不仅拥有三天下，现在得了北方纵横四十万里的辽阔疆域，我心里还想升到忉利天，到帝释那里去。’（他觉得在地面称王不过如此，不知在天庭中称帝感觉如何？他的欲望一直没有满足，做了人帝还想做天帝。）

王意始然，金轮上向，七宝四兵飞行升天，入帝释宫。释睹王来，欣迎之曰：‘数服高名，久欲相见，翔兹快乎！’执手共坐，以半座坐之。

国王才起这个心念，金轮朝上，七宝四兵同时踏上轮宝冉冉升空，像最高级的火箭，一下子升到须弥山顶的帝释天庭。（这回终于实现了升天的计划。天帝听说人间的转轮顶生圣帝已经前来，就马上出来迎接，天帝、人帝携手入了天宫。真是历史上的盛况，终于实现了天王、人王的聚

会。）当时，帝释天王欣喜地出来迎接说：‘久仰高名，久欲相见，没想到您能来到天庭，真是一件快事！’于是手拉手共同坐在天庭的宝座上。帝释老爷对他也相当尊重，分了半座给他。（他的确很有福德，在天上都能跟帝释分座而治。）

王左右顾视，睹天宫殿，黄金白银、水精琉璃、珊瑚虎珀、车璩真珠以为宫殿，睹之心欣。即又念曰：‘吾有四国，宝钱无数，斯荣难云。令天帝殒，吾处其位，不亦上愿乎？’恶念兴而神足灭。

转轮王坐在天宫的宝座上（虽然和帝释坐在一起，但他的心还是溜来溜去的，因为天帝的宝宫实在太吸引人了），他左瞧瞧、右看看，看到天上的宫殿都是黄金、白银、水晶、琉璃、珊瑚、琥珀、砗磲、珍珠作为宫殿，奇彩珍异、耀人眼目、引人心醉，让人非常喜欢。就转念一想：‘我已经拥有人间四土，宝钱无数，但却难比如此的荣耀。还是天帝早点死吧，我独居其位，不就满足了平生的所愿吗？’（他的贪心好大，分半座不满足，希望帝释早点死，自己好独霸天庭。）没想到恶念才兴起，神足就失去了。

释还之故宫，即获重病。

当他回到宫殿时就得了重病。

辅臣问曰：‘天王疾笃，若在不讳，将有遗命乎？’

辅臣在旁边问：‘天王的疾病深重，如果不忌讳的话，想问天王有什么遗嘱吗？’

王曰：‘如有问：王何以丧身？答：如所睹，以贪获病，遂致丧身。夫贪残命之刃，亡国之基也。去三尊，处三涂，靡不由之。戒后来嗣，以贪痴火烧身之本也，慎无贪矣。夫荣尊者其祸高矣，宝多者其怨众矣。’王终，后嗣诵其贪戒，传世为宝。

当时顶生王良心发现，他这样说了诚恳的话：‘如果有人问：转轮王是怎么丢掉性命的？应当回答：就像我所看到的那样，他是以贪欲而得病，遂致丧身殒命。贪是残杀性命的刀刃，是亡失国土的根源。远离三宝，处在三涂，无不是由于贪欲。以此告诫后来的人，贪欲愚痴的火是烧身的根本，千万不要纵贪。要知道，越是尊荣，祸就

越大越高，越是财富多，怨尤就越多。’国王命终后，后嗣们都诵着他对于贪的教诫，传世为宝。

四天下民尊其仁化，奉三尊、行十善，以为治法，遂致永福。”

四天下的人民都遵从轮王的教化，信奉三宝，行十善业，作为治理国度的法则，达到永世太平之际。”

世尊曰：“睹世鲜能去荣贵、捐五欲者，惟获沟港、频来、不还、应仪、缘一觉，无上正真道．最正觉．道法御．天人师，能绝之耳。

世尊告诉阿难说：“看看世上的人，少有能去掉尊荣富贵、捐弃五欲的，只有得到了初果、二果、三果、四果、缘觉、无上佛果才能断掉贪欲。（凡夫俗子个个都成了贪欲的奴隶，身不由己，贪欲一起就要去追求，就会生这样的心，实在很难断除。）

飞行皇帝，所以存即获愿不违心者，宿命布施、持

戒、忍辱、精进、禅定、智慧之所致，不空获也。顶生王者，吾身是也。”

当时的转轮圣帝，之所以一存念就能满愿、不违心意，是由于他宿世行过布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧所导致的。这都不是凭空获得的，而是过去做了大福德所感。那一世的顶生王就是我的前身。”

佛说经竟，阿难欢喜，为佛作礼。

佛说此经完毕，阿难欢喜，作礼而去。

异梦记

我（憨山大师）往东游历吴越（江浙一带），往西返回庐山（江西），坐船过了芜关。当地的官员刘玉受留我在那里住一夜，刚好吴门的管席之管茂才从别的路过来。第二天早上，席之先到了船上跟我打招呼，谈玉受做的异梦。我很惊异，就问玉受。他拿出《乾城游草》，其中有一篇《异梦记》记载的很详细：

初玉受奉黔中聘，道中病卧下隽驿亭。夜梦一伟丈夫，长喙突入，似有所求，而意气尚陵厉不平。揖玉受，与之坐。问其族氏，其人抗声应曰："余宋将军曹翰也。以江州之役，多杀不辜，自贻伊戚，今复何言？"

当时，玉受得到贵州的聘请前去应聘，在路上生了病，躺下来在一个亭子里睡。晚上梦到一个很魁梧的丈夫汉，嘴巴很长，像猪嘴一样突出来，好像有所请求，但意气还陵厉不平。他跟玉

受作揖，坐在一起。问起他的族氏，那个人就高声回答说："我是宋朝的将军曹翰。因为江州战役杀了很多无辜，自己遭受这样的悲惨结局，现在有什么好说？"

玉受梦中未悉江州本末，但忆翰与曹彬同将。乃曰："公受曹枢密节制，仁厚不杀，安所贻戚？"

玉受在梦里还不晓得江州战役的前后经过，只是想起曹翰跟曹彬当时同是武将，他们一起领兵打仗。就说："你既然受曹枢密节制，是他的部下、是副帅，而曹彬是仁将，不妄杀，你又有什么灾患呢？"

其人曰："余愤江州久抗王命，先杀守将胡则，寻屠其城，取快一时。何知死受冥谴，一时同事诸人，并落异道，余独为猪。盖余生时性多怒骂，舌锋猛毒，既得猪报，声多嚄嚄，或见擒捉，呼号四彻。冥中谴罚，尺寸不爽，乞公拯之！"

那个人说："我是恨江州长久对抗王命，不投降、很顽固，我就先把守将胡则杀掉，很快屠

杀全城，取快一时。哪晓得死后受冥府遣责，当时同事的诸人全都落到异道里去了，我独自做猪。因为我平生性情常常怒骂，舌锋狠毒凶猛，当我受报做猪时，声音多是‘嚄嚄’，或者被擒捉时，呼号声传遍四周。到冥府里受惩罚，一点都不差，求您救我！”

玉受听之悚然，因云：“余尚凡夫，何以脱公？”

玉受听后汗毛都竖起来了，就说：“我还是凡夫，怎么能救脱你呢？”

其人云：“公性慈悲，每见予辈，雅相怜愍。可忆往年，有所见梦，荷公再生者，即予也。”

那人说：“您性情慈悲，每当见到我们这类众生都很怜愍。您可以回忆往年，有所见梦，因为您而得以再生的就是我。”

盖玉受曾于戊申春，家奴以其租负，数有猪偿者。夜梦一人乞命，即命奴畜之。逾年自毙。梦中明忆往事，即应曰：“实有之，但不知是公耳，今则余安所觅公？”

玉受曾经在戊申年春季，家里的奴仆因为负欠了债务租金，就数数拿猪来偿还。那一天夜里玉受做梦，有一个人来求救命，就让奴仆蓄养这头猪。过了一年，这头猪自己死掉了。当时在梦里明明白白地记得往事，就回答说：“确有此事，但不知道那头猪就是你，现在我到哪里去找你呢？”（他不是一头猪嘛，现在来求救，上回也是他。他上回来托梦，刘玉受就把他救了，让奴仆养他。养了一年，猪自己死掉。这回玉受知道又是这头猪，就问：“我到哪里去找你呢？”）

其人云：“业报无定，昨偿一近县人债，不意有缘，于此得复遇公，今番又不知业运何所。”

那个人说：“业报不定，昨天我去给临县的一个人偿还业债，没想到有缘在这里又遇到您，这次又不晓得业运如何，要到哪里去。”

言下泣甚哀。徐收泪云：“某幸在唐太宗朝，为一小吏。听一法师说《四十二章经》，某为设供，感世世为宰官。及宋初而报尽，遽作恶业，转受此果。然幸有夙种善因，今得遇公。自今乞公，凡遇我辈，或见执，或闻声，

或见食余肉，为持准提咒，或称弥陀号。余暂堪忍其苦，定脱此报，生人中，誓不更造恶业负公也。”

他说后哭得很悲哀，徐徐地收了眼泪说：“我有幸在唐太宗时期做一个小官。听到一个法师讲《四十二章经》，我设了一回供养，以这个福业力感得世世当宰官。到了宋朝初年（当曹翰副将军），这个福报就尽了，接着就造恶业，杀了很多人，结果转受这样的恶果。然而幸亏宿世种过善因，今天能遇到您。从此求您凡是遇到我辈这些猪，或者被抓，或者听声音，或者见别人吃我们的肉，就给我们持准提咒或者念弥陀名号。我暂时来忍这个苦，一定能脱掉这个业报，生在人中，发誓不再造恶业辜负您。”

玉受曰：“此余夙心也，矧奉教，敢负约。”其人喜，拜谢而去。

刘玉受说：“这是我向来的心意，既然奉你的嘱咐，我哪里敢负约呢？”这个人欢喜，拜谢而去。

附录八[7]

闻如是：

一时佛在闻物国祇树给孤独园。是时佛告诸沙门："往昔有国名波罗奈，王有太子名曰墓魄，生有无穷之明，过去现在未来众事，其智无碍，端正晖光，犹星中月。王唯有一子，国无不爱，而年十三，闭口不言，有若喑人。

如是我闻，一时佛在舍卫国祇树给孤独园。当时，佛告诉诸沙门："往昔有国家名叫'波罗奈'，国王有太子名叫'墓魄'。太子生来有无穷的光明，对于过去、现在、未来的很多事情都无碍照知，端正晖光，犹如群星中的皓月。国王只有这一个孩子，国人无不爱戴，但他到了十三岁还闭口不说话，就像哑巴一样。

王后忧焉，呼诸梵志，问其所由。对曰：'斯为不祥也，端正不言，何益大王？后宫无嗣，岂非彼害哉？法宜生埋之，必有贵嗣。'王即悉然，入与后议，后逮宫人

[7] 摘译自《太子墓魄经》。

靡不哀恸，嗟曰：‘奈何太子禄薄，生获斯殃。’哀者塞路，犹有大丧。

王后很担忧，叫来诸梵志询问是什么原因。诸梵志说：‘这是不祥之兆，相貌端正却不会说话，对大王有何利益？后宫没有子嗣岂不是他所害？（意思是这是妖孽之兆。）国王应当把他活埋，这么做一定会有尊贵的后嗣。’国王当时感觉很羞惭，入深宫和王后计议，王后和宫人无不哀伤，都叹惜说：‘太子怎么这么福薄？生来获此殃祸。’当时人群悲哀，塞满了道路，就像要出大丧一样。

具着宝服，以付丧夫。丧夫夺其名服，睹共为冢。墓魄惟曰：‘王逮国人，信吾真喑。’即默敛衣入水净浴，以香涂身，具着宝服，临圹呼曰：‘尔等胡为？’答曰：‘太子喑聋，为国无嗣，王命生埋，冀生贤嗣。’曰：‘吾即墓魄矣。’丧夫视车霍然空虚，观其形容，曜曜有光，草野遐迩犹日之明，圣灵巨势，神动灵祇。丧夫巨细，靡不慑惊，两两相视，颜貌黄青，言成文章靡不畏焉？仰天而曰：‘太子灵德乃之于斯！’即叩头陈曰：‘愿旋宁王，令众不嗟。’太子曰：‘尔疾启王，云吾能言。’

当时让太子穿好宝服，交给了丧夫（负责活埋他的人）。丧夫们夺掉他的名服，共同做一个坟墓。墓魄心想：‘国王和国人都相信我是真哑。’就默默地收了衣服，入水洗浴，用香涂身，穿好宝服，走到挖好的坟边高声说道：‘你们想干什么？’回答说：‘太子聋哑，是国家之害，国王命令我们生埋他，希望能够生好的后代。’他说：‘我就是墓魄。’丧夫们看到车子霍然空虚没了人，知道就是他，看到他的容颜曜曜有光，在荒野很广阔的地带就像日轮般明朗，有很大的圣灵威势，这种神光震动灵祇。那些负责埋葬的人，无论大小都无不惊慑，两两相看，脸色变得青黄。看到太子出言成章，无不害怕，仰天说道：‘太子竟然有如此的神德灵异！’就磕头陈谢说：‘我们愿赶紧回去，以安您父王的心，让大家不再哀叹。’太子说：‘你们可以赶紧回去启白国王，说我能说话了。’

人即驰闻，王后兆民甚怪所以，心欢称善，靡不悦豫，车驰人犇，骰填塞路。

当时丧夫们赶紧驰奔，回来启奏国王。国王、

王后以及成千上万的人民都很惊奇事情怎么是这样，心里都感叹：‘好啊！好啊！这回好了！’无不心情悦愉。当时人奔车驰，填满了道路，都来看这个奇迹。

墓魄曰：‘吾获为沙门，虚靖之行，不亦善乎？意始如之。’帝释即化为苑池树木，非世所睹，即去众宝衣化为袈裟。

墓魄说：‘我去做沙门，行持寂静之行，不是很好吗？这才满我的愿！’帝释当即化成苑池树木，不是世间的景象，当即去掉各种宝衣，化成袈裟。

王到已，太子五体投地，稽首如礼，王即就坐。闻其言声，光影威灵，二仪为动。王喜喻曰：‘吾有尔来，举国敬爱，当嗣天位，为民父母。’

国王到来后，太子五体投地，按照礼仪稽首后，国王让他就坐。听到他的声音，光影威灵，世上的男女都会为之震动。国王非常欢喜，宽慰说道：‘我有你以来，全国敬爱，你应当继承天

位，成为万民的父母。’

对曰：‘惟愿大王！哀采微言。吾昔尝为斯国王，名曰须念，处国临民二十五年，身奉十善育民以慈，鞭杖众兵都息不行，囹圄无系囚，路无怨嗟声，惠施流布，润无不周。但以出游翼从甚众，导臣驰除，黎庶惶惧；终入太山烧煮割裂，积六万年，求死不得，呼嗟无救。

墓魄说：‘唯愿大王慈悲，采纳我的微言。我过去世曾做国王，名叫须念王，在国土里统治人民二十五年，亲身奉行十善，以慈心养育人民。国中的各种鞭杖兵器都止息不行，监狱里没有系囚，路上没有怨尤声，我这样以慈惠布施流布国土，无不恩泽（以慈悲心恩惠了全国境内）。有一次出行，当时跟随的翼从很多，前方的导臣奔驰在前，除掉两边的人民，当时人民非常惊惶恐惧。我造了这样的恶业，最终入了太山地狱，被烧煮割裂，长达六万年。求死不得，呼叫无救。

当尔之时，内有九亲，表有臣民，资财亿载，众乐无极，宁知吾入太山地狱烧煮众痛无极之苦乎？生存之荣，妻子臣民，孰能分取诸苦去乎？惟彼诸毒其为无量，

每一忆之心怛骨楚，身为虚汗，毛为寒竖。言往祸来，殃追影寻，虽欲发言惧复获咎，太山之苦难可再更，是以缩舌都欲无言，始十三年。

那时，虽然国内有九亲，外面也有臣民，资财具亿，享受无极的欲乐，但哪里知道我入了太山地狱被烧煮，受着无限的苦痛！那些生存的荣耀，妻妾、王子、臣民、百姓等，谁能分去我的一点苦呢？只是在自身上受着各种业的苦毒，无限无量。每每想起都心胆颤裂，骨髓都痛楚，身体流虚汗，毛都要竖起来。我一提起过去那种殃祸、苦受追到身上来，虽然想说话，但害怕再获殃咎，再受太山地狱之苦。我怕做国王，所以就缩紧舌头不敢说话，一直无语十三年，实际不是喑哑。

而妖导师令王生埋吾，惧大王获太山之咎，势复一言耳。今欲为沙门守无欲之行，睹众祸之门不复为王矣。愿无怪焉。'

那些邪妖的导师出鬼主意，让国王来生埋我。我害怕国王此行会得到太山地狱的殃咎，所以势

必要再说一句话。现在我想做沙门，守无欲的道行，因为我已经看到众祸之门，不想再做国王了。那真是要受无数的祸殃，业力实在可怕，我只想一心出离修道，愿国王不要怪罪我。’

王曰：‘尔为令君，行高德尊，率民以道，过犹丝发，非人所忆，以之获罪，酷裂乃如之耶！如吾今为人主，从心所欲，不奉正法，终当何之乎？’即听学道。

国王说：‘你当时是很好的仁君，行为高尚，有很尊贵的道德，以十善之道率领人民。过失只有一丝发那么微少，人都想不起来，却以此获得那样残酷裂身的大罪罚！像我今天做人主，做什么都随心所欲，不奉持正法，我的结局当如何？太可怕了！’于是听许太子学道。

王还治国以正不邪，遂致丰乐。

国王回返后，战战兢兢以正法治国，不做邪曲之事，导致国家丰盛快乐。

墓魄即自练情绝欲，志进道真遂至得佛，广说景模，

拯济众生以至灭度。”

再说，墓魄陈情后，绝离世上的欲求（对于一切荣华富贵权势等都去离断绝），一心修出离之行。（他有宿命通，知道过去世是怎么回事，贪求一种现世法都是恶趣因，实在太可怕。荣华五欲都是假的，一旦生贪就会堕落，所以对此非常害怕。由于害怕轮回的缘故，一心想要出离求解脱，）这样不断在道上增进，终于证悟真如，得成正觉，广说如何成道的法要。这叫‘景模’，也就是一代教法的宏规，能引导迷失的众生逐渐入于正道，得到解脱成佛。

佛告诸比丘：“时墓魄者，吾身是也。父王者，今白净王是也。母者，吾母今舍妙是也。”

佛告诉诸比丘：“当时的墓魄就是我的前世；当时的父王是今天的白净王；当时的母后是今天的摩耶夫人。”

“夫荣色邪乐者，烧身之炉矣。清净澹泊，无患之家矣。若欲免难离罪者，无失佛教也。

荣耀、地位、各种世间欲乐都是烧身的火炉，置身其中会烧毁自己；远离世间的荣华富贵、声色享乐，处在淡泊恬静当中，就是无患之家，不受生死罪业的系累而堕落受苦。如果你想免除生死中的苦难，远离罪业的话，那就不要失坏佛的法道。

为道虽苦，犹胜处夫三涂，为人即远贫窭，不处八难矣。学道之志当如佛行也，欲获缘一觉、应真、灭度者，取之可得。”

修道虽然苦，但还是胜过处在三涂当中。做人就远离贫穷，不处在八难中了。也就是，虽然修道要吃一些苦，但不是比堕三恶趣强无数倍吗？况且现在吃一点苦，远离那些看似诱人，实际是陷人坑、杀人刀的地位、名誉、权势、享乐等，这样身心不造业，不受那些拖累，就能达到真正的安乐。做人就会远离贫穷困苦，也不会处在八难当中。学道的志愿应当像佛的行持那样。也就是跟着佛走，佛当初怎么离欲舍家，住在山林中修寂灭之道，我们就按那样去学。远离世间尘染，一心修戒定慧，去掉贪嗔痴，这就是古佛

的行迹。如果想得到缘觉、阿罗汉的涅槃，那按这样走就可以得到。

佛说经竟，诸沙门莫不欢喜，稽首作礼。

佛说此经完毕，诸沙门没有不欢喜的，都稽首作礼。

夙孽记

平望黄景范，生于崇祯辛未年（1631），寓居南浔。于壬辰年（1652）二十二岁时，六月十九，头觉渐眩。二十二晨，忽头痛，即时倒地。

黄景范在明朝崇祯年间出生，住在南浔。二十二岁这年六月十九，头渐渐觉得很晕。二十二号早晨忽然头痛，当即倒在了地上。

昏晕中见一人披发流血，手持大刀，喊曰：“还我命来！”忽见老僧，右手执杖，左手持珠，喝曰：“且住且住！”其人曰：“我受怨七十余年，今日相逢，如何住得？”僧举手云：“阿弥陀佛！饶人是福，怨怨相报，有何了期？”其人曰：“是是！奈我心放不下，如今不伤他命罢了。”遂以手取舌，用刀割去。僧曰：“罢罢！还他罢。”其人曰：“还便还，且待我恨气消。”遂持舌奔去。

景范在昏晕中见到一个人披头散发流着血，

手里拿着大刀，喊道："还我命来！"忽然见一位老僧右手持着锡杖，左手拿着念珠，喝道："停住！停住！"那人说："我受怨七十多年，今天相逢，怎么能停？"僧人举手说："阿弥陀佛！饶人是福，怨怨相报何时有了期？"那人说："是是！奈何我心里放不下，如今不伤他命就是了。"就用手拉出景范的舌头，用刀割掉。那老僧说："罢罢！还他吧！"那人说："还就还，但要等我恨气消了才行。"这样就拿着舌头奔去了。

僧将去，顾范曰："你还认得我么？我乃当初云栖老人也。你如今不必忙，百日内自有消息。"

那老僧要离开，回头看着景范说："你还认得我吗？我是当初的云栖老人。你现在不必忙，百天之内自有消息。"

景范醒，见众人环立，欲言不能。舌仍在也，惟喉胸略痛，别无他苦。

景范醒来，见到大家围立在左右，想说话却说不出。舌头还在，只是喉咙、胸部有点痛，没

有其他苦。

夜卧，恍惚见一女子，窗外叫曰：“你好睡也。”手撒泥沙。觉遍身麻痛。忽有武士持白伞来遮，连夜如是。景范不知其故。

那天夜里睡卧，恍惚中见到一个女子在窗外叫道：“你睡得很舒服呀。”手里撒着泥沙。景范觉得全身都麻痛。忽然有个武士拿着白伞来遮，连夜如此。景范不知道是何缘故。

武士曰：“我奉觉王命来，手中所持，悉怛哆般怛罗也。”景范思是楞严咒心，平日常诵，今或者宜诵咒乎。

武士说：“我奉了佛的命令来，手里所持的是悉怛哆般怛罗。”景范想：“这是楞严咒心，平时我常诵，今天或许应该诵这个咒吧。”

明日，虔诚持咒，夜见武士持伞倍大。次日又持，但见伞。明日又持，至夜不见伞，并不见女子。遂每日默持，病虽未愈，亦无奈何。因一心省察过愆，尝忆老僧百日之言以自慰。

第二天虔诚持咒，夜里见武士拿着比前面大了几倍的伞。第三天又持，只见到伞。第四天又持，到晚上不见伞，也不见女子。于是每日默持，病虽然没有好，也无可奈何。由此一心省察过失，常回忆老僧“百日必有消息”的话来自作安慰。

至七月望日，延僧礼忏，询悉云栖老人即莲池和尚，在云栖设教。景范念切，至见于梦寐。

到了七月十五请僧人礼忏，询问云栖老人的详细情况，得知即是莲池和尚，在云栖寺设立教法。由于景范心念急切，致使在梦中见到。

时母忧景范病不愈，问诸卜人。曰：“有神明作祟，兼有心愿未完。”景范思神明见咎，当斋戒省过，不宜杀生祈祷，反造罪。至于心愿，惟正月初曾梦一人云：“汝夏秋间有难，若书莲经一部可免。”欲书未果，遂拟八月初七书起。

当时母亲担忧景范的病一直不好，就问占卜人。占卜人回答：“有神明作祟，而且还有心愿

未完。”景范想：神明要责难我，应当斋戒，反省罪过，不应该杀生祈祷，反造罪业。至于心愿，只是正月初曾经梦到一个人说：“你在夏秋之间有难，如果写一部《妙法莲华经》可以免难。”自己想写没有实现，就拟定八月初七开始写。

至夜，忽梦伊父向之流泪。遂欲以书经功德，仗佛神力，使伊父存则还乡，亡则超升。即择十二辛亥日，是伊父本命日书起，限九月二十九日而毕。

到了那天夜晚，忽然梦到父亲对着他流泪。他就想以写经的功德，仗佛神力，父亲还在的话使他返回家乡，死去的话得到超生。这样择定十二辛亥日——父亲的本命日开始写，到九月二十九日完成。

乃于二十九日午后，忽心痛呕血。更余，忽觉身坠床下。见一老人，同一僧至，向景范笑曰：“什么来由恋这苦本？你如今怨债已清，可同我到主人处走走，可静心听我诵经。”因诵《金刚经》。一面闻其诵经，随其行路，诵完而心痛忘矣。

到了二十九日写完经的午后，忽然心痛吐血。到了夜里一更天的时候，忽然觉得身体掉到床下。见到一个老人同一个僧人过来，对景范笑着说：“什么来由恋这苦恼的根本？你现在怨债已清，可以跟我到主人处走走，可静心听我诵经。”因而僧人诵《金刚经》。景范一边听他诵经，一边跟着他走，诵完经时，景范的心就不痛了。

僧止步，谓老人曰：“尔同彼进去，求掌簿人为他说明因由。”

当时僧人停住脚步，对老人说：“你跟他进去，求掌簿人给他讲明前世的因由。”

遂入内庭，老人同景范跪阶下。见一人冕旒坐帐中，侍卫甚众。老人通说来意。有一戴大冠朱衣者，执簿至阶下，谓景范曰：“汝欲知因果，可听我言。”叫左右唤刘之麟。

再说他们进了内庭，老人和景范跪在台阶下面。见到一个人戴着礼冠坐在帐子里，身边有很多侍卫。老人通说了来意。有个戴着大冠穿红衣

服的人，拿着簿子到台阶下，对景范说：“你想知道因果，可以听我说。”叫左右唤刘之麟来。

俄一人至，即割景范舌者。朱衣人曰：“昔有刘大臣，号公超，家世北京，生于嘉靖二年（1523）。大臣有三子，长子之麟，金氏所生，将满月而金氏死。继娶陶氏，即生之宝，后生之茂。

很快一个人过来，就是那个割景范舌头的人。红衣人说：“昔日有个刘大臣，别号‘刘公超’，家住北京，生在嘉靖二年。刘大臣有三个儿子，长子之麟是金氏所生，快满月时金氏死了。接着续娶陶氏，生了之宝，后来又生了之茂。

及长，父为之麟聘柳青臣女，又为之宝聘周氏女。柳氏色美而才，周氏丑恶而拙。及成婚，柳氏丑其夫，之宝嫌其妻。陶氏性悍而智，窥知隐情，常与柳氏言之宝美丽，设计使叔嫂通焉。

等到孩子们长大，父亲给之麟聘娶柳青臣的女儿，又给之宝聘了周氏女。柳氏美貌有才华，周氏丑陋笨拙。等到成婚后，柳氏嫌弃丈夫之麟

相貌丑，之宝嫌弃妻子周氏又笨又丑。刘大臣的继室陶氏（之宝的母亲）性格强悍有智谋，暗中觉察出隐情，就常常跟柳氏说之宝相貌好，设计让叔嫂通奸。

周氏有言。柳氏闻之，饮周氏酒。腹痛，疑有毒，往诉陶氏。恐隐事泄露，乃以好言安慰，留饮房中。至夜半，忽以刀刺其心，埋之床下。明日，乃佯寻周氏不见，遂扬言随人私奔去了。之宝遂与柳氏日厚。

这两人一来二去，周氏也发觉不对劲，常常有怨言。柳氏听到后就请周氏喝酒。周氏喝了肚子痛，怀疑柳氏下毒，就去陶氏那里告状。陶氏恐怕秘密泄露，就好言安慰周氏，留她在房里喝酒。到了半夜，忽然用刀刺周氏的心，然后埋在床下。第二天假装找不到周氏，就说‘周氏随人私奔去了’。这以后之宝就跟柳氏日益亲密。

之麟微闻其风，陶氏恐事败，匿之宝床下，佯与之麟议擒之宝，而酒醉之。陶氏忽扼其喉，叫之宝曰：‘下手下手。’之宝遂砍兄头，与陶氏潜开后门，扛尸至二三里外，弃在街上。

后来之麟也听到一些风声，陶氏怕事情败露，把之宝藏在床下，假装跟之麟商量怎么捉之宝和柳氏的奸，把之麟灌醉。陶氏忽然扼住之麟的咽喉，叫之宝说：‘下手！下手！’之宝就砍掉了哥哥的头，和陶氏偷偷开了后门，把尸体扛到两三里外，扔在街上。

明日，路人多来相报，收尸归葬，竟不知其由。奴婢在房中走动者，之宝恐其泄露，或暗杀毒害。

第二天，路过的人很多来相报，通知去收尸归葬，都不知道是怎么回事。在房间走动的几个奴婢，之宝怕他们泄露隐情，就暗杀毒害掉了这些奴仆们。

后陶氏说其夫，使柳氏与之宝成婚。婚后，家中百般作祟，禳祷无应。

后来，陶氏说动了她的丈夫刘大臣，让柳氏跟之宝成亲。婚后家里常常有鬼作祟，怎么祈祷禳灾也没有效应。

将及三年，之宝年二十五矣。一日，有僧手执铁杖，到门化缘。之宝以僧言奇异，乃引入内，问：‘我家多怨鬼，师能治乎？’僧曰：‘治鬼甚易，先当治心。心为万类之主，心邪邪至，心正邪灭。’乃问：‘如何是正心之法？’僧曰：‘天理人心，四字明白，便是正心之法。’又问：‘如何作为，乃合天理？’僧曰：‘但当平心，己所不欲，勿施于人。’之宝低头半时。

这样闹了大约三年，之宝也到了二十五岁。有一天，有僧人拿着铁杖到门口化缘。因为僧人说话很奇异，之宝就引他进来，问道：‘我家有很多怨鬼，师父能治鬼吗？’僧人说：‘治鬼很容易，先应当治心。心是万类之主，心邪邪至，心正邪灭。’就问：‘怎样是正心之法？’僧人说：‘天理良心四个明明白白的字，就是正心之法。’又问：‘那怎么做才合天理呢？’僧人说：‘你的心要平，要正直，自己不想要的不要强加给别人。’之宝低头思考了半个时辰。

僧曰：‘我来化缘，你若肯舍，诸鬼齐休；若不肯舍，未有了期。’之宝问：‘化何物？’僧曰：‘柳氏。’

之宝曰：‘柳氏乃我妻子，如何可舍？’僧以杖点之宝心曰：‘天理人心，你舍不得，他人如何舍得？’之宝大惊。僧遂趋出，随出寻之，已不见矣。

僧人说：‘我来化缘，你如果肯舍，这些鬼都会罢休；如果不肯舍，那没有了期。’之宝问：‘化什么东西？’僧人说：‘柳氏。’之宝说：‘柳氏是我的妻子，怎么能舍？’僧人用杖点着之宝的心说：‘天理人心，你舍不得，别人怎么舍得？’之宝大惊。僧人就走了出去，之宝跟着出去找僧人，已经不见了。

之宝乃独坐自思，深自悔过，欲到五台，访此僧，求自新法。父母不许。在家三月余日，鬼魅日盛，坐卧不安，遂决意欲行。

之宝就独坐自己反思，深自悔责，想到五台寻访此僧，求治心的办法。但父母不允许。在家三个多月，鬼魅一天比一天厉害，他坐卧不安，就决心要走。

京西山有碧云寺，寺二僧，一曰碧严，一曰云松。曾为之宝前母金氏拜斗念经，亦与之宝相识。乃到寺相寻。

时碧严已死，惟云松在，乃邀云松同至五台。不见前僧，因留年余。

京城西山有碧云寺，寺里有两个僧人，碧严和云松。他们曾经为之宝的前母金氏拜斗念经，也跟之宝相识。之宝就到寺院寻找这两个僧人。当时碧严已死，只有云松在，就邀云松一起去五台。但没见到前面那个僧人，就留在那里一年多。

闻云栖有莲池设教，乃与云松往游。莲池问自何来，之宝备述前事，且求忏悔。莲池乃教之忏悔，使行苦行三年。披剃，乃受大戒，取名大惠。云松改名大慧。

当时听说云栖寺有莲池大师设立教法，就和云松一起去游历。莲池问：‘你从哪里来？’之宝就把之前的事详细说了一遍，而且求忏悔。莲池就教他忏悔，而且让他行苦行三年。之后剃发受戒，取名大惠。云松改名为大慧。

大惠既出家，独住云栖十余年。直至崇祯二年（1629），闻密云在玄墓，乃往问曰：‘不入惊人浪，难逢称意鱼，此语如何？’云曰：‘这里无水又无鱼，说什

么惊人称意？’遂有醒悟。

大惠出家后，独自在云栖寺住了十多年。一直到崇祯二年，听说密云大师在玄墓，就去参问说：‘不入惊人浪，难逢称意鱼（不进入惊人的大浪中，难遇到称意的鱼），这话怎么样？’密云说：‘这里没有水也没有鱼，说什么惊人称意？’大惠有所醒悟。

回至黎山，二年而死。既死，来见阎罗天子。判官议曰：‘少年虽造大恶，终能悔悟出家，未曾说法利人。今去为人，有智慧而无厚福。’大惠言：‘固不敢期厚福，但一生出家，未得大成，愿得长寿，以成其志。’天子曰：‘尔年止该五五，今尔愿修行，其志可嘉，增为七七。’

后来他就去了黎山，两年后去世了。死后来见阎罗王。判官商议说：‘你在少年时虽造了大恶，但终究能悔过出家，只是还不曾说法利人。现在你去投胎做人，有智慧而没有厚福。’大惠说：‘我不敢期待有什么厚福，只是一生出家没得成就，愿能长寿来成满志愿。’阎罗王说：‘你的寿数只该二十五岁，现在你愿意修行，志愿可

嘉，增加到四十九岁。’

大惠又言：‘我造罪累及父母，害兄嫂与妻，我愿救此数人。今不知皆归何所，愿我托生得近于彼，使得化导其心。’

大惠又说：‘我造罪连累到父母，害了兄嫂和妻子，我愿意救这几个人。现在不知道他们都投生到哪里去了，愿我托生能靠近他们，使我能化导他们的心。’

乃命判官告曰：‘尔前母金氏，已托生沈氏。碧严、云松已为其子。尔父大臣，以平生之孽，堕为女身，因金氏一缘，托生为云松之女。汝今再当为其子。陶氏受饿鬼报毕，今现为驴身，不可得见。柳氏受饿鬼报毕，托生为猪，又生为羊，又复为猪。方生三月，因其食少，乃让与母食，而自饥死。土神奏闻，天地以畜生能行孝道，使复人身，今已受女身，与你尚有五年夫妇。’时判官言毕，即遣托生。”

当时阎王让判官告诉说：‘你的前母金氏已经托生为沈氏。碧严、云松已经做了她的儿子。

你父亲刘大臣因为平生造孽堕为女身，又以跟金氏有夫妻缘分，再托生为云松的女儿。而你现在要做他的儿子。陶氏受饿鬼报完毕，现在托生为驴，见不到了。柳氏受饿鬼报完毕，托生为猪，又生为羊，又再做猪。才出生三个月，因为食物少，就让给母亲吃，自己饿死。土地神上报此事，天地认为畜生能行孝道，就使她恢复人身，现在已经受女身，跟你还有五年夫妻的缘分。’当时判官说完，就遣令大惠托生。”

“今尔身便是刘之宝，害兄之时，万历八年（1580）六月二十二日也，故尔今年有此难。本当身死，以前生愿力得免。前妻周氏，万历七年（1579）六月初七日受害。旧年曾来为祸，但其受害，非尔之故，无深恨也。你今妻戚氏，前生以药酒害他成腹病，其怨未消，尚欲为难。尔兄之麟，怨气既消，亦将托生，以平生有孽，堕为女身，数该为尔妹之女，明年癸酉日当生。尔今宿业既消，但二十年来未曾精进。今去，当日自努力，勿退初心，莫为名利所败，莫为欲爱所缚，莫为意气所碍，莫为宴安所毒。”

红衣人又说：“现在你这个身体就是刘之宝的后身。因为你害兄长的时间是万历八年六月二

十二日，所以你今年在这一天就有这个难。本来应当要死，由于你前世愿力而得以脱免。你前世的妻子周氏，万历七年六月初七被害。往年曾经来作祸害，但她受害不是因为你，所以没有很深的恨。你今世的妻子戚氏就是前世的柳氏，由于前生以药酒害了周氏，让她肚子得病，她的怨气没消，还要对你的妻子作难。而你的兄长刘之麟怨气已消，他也要托生。因为他生平有孽障，要堕成女身，按命数该做你妹妹的女儿，在明年癸酉日会生下来。你现在宿业已消，但二十年来没有精进。现在回去，每天要精进努力，不要退堕初心，不要被名利所败，不要被欲爱所缚，不要被意气所障，不要被安逸享受所毒。”

言毕，唤一童子取一金盒至。开盒取一花瓣，置景范口，即能言。

红衣人说完，叫一个童子取一个金盒子过来。打开盒子取来一朵花瓣，放在景范口里，他就能说话了。

拜谢毕遂问父亲著落。朱衣乃皱眉曰：“尔父死久

矣。”景范乃言：“曾有二番书信。”朱衣曰：“二番书信，一是你外祖所造，医生史完白知情，一是尔同宗人所为。尔父遭难，乃六世以前之孽，今生立心正直，死归神道，三月间升淮安城隍矣。尔但当存孝心，修行正道，日后得见。”

拜谢完毕，就问父亲的着落。红衣人皱着眉头说：“你父亲已经死很久了。”景范就说：“曾经有两封信来。”红衣人说：“两封信，一是你外祖父造的，医生史完白知情，另一封是同宗人写的。你父亲遭难是六世以前的罪业，他今生立心正直，死了归神道，三月间升了淮安的城隍。你只要存孝心，修行正道，以后就能见到。”

“今尔母即前生之父，既堕女身，当劝他回心向善。尔外祖乃前生同伴，今又受恩，亦急劝他回头。尔妻以一念之孝，顿消淫业，得复人身，但福力浅薄，寿亦不永，教他急速返本，免来生重受畜生。尔弟虽无大成，亦守家之子。大略如是。”

“今生你的母亲就是前生的父亲，已经堕了女身，要劝她回心向善。你的外祖父是前生的同

伴云松，现在你又受他恩德，你要快一点劝他回头。你妻子以一念孝心顿消淫业，恢复人身，但福力浅薄，寿命也不长，要劝她疾速返本归源，走上正道，免得来世又受畜生报。你弟弟虽然没有什么大的成就，也是个守家之子。你家的情况大致如此。”

言毕，命童子引景范，奔走如飞。至牢狱数处，罪囚中有故识者，种种苦难。复至殿前拜辞，同老人出。

红衣人说完，让童子领着景范到外面游观，奔走如飞。到了牢狱的好几个地方，罪囚当中有过去认识的，在受种种苦难。又到殿前拜辞，同老人出来。

僧在门外相待。景范即拜僧曰：“承师引我至此，请问出处？”僧曰：“我乃云栖大庆，当年与你同事。”景范曰：“来时闻师经声，心痛顿愈，此乃甚奇。”

僧人在门外等待。景范就拜僧人说：“承蒙师父引我到这里，请问您的来历？”僧人说：“我是云栖寺的大庆，当年和你一同出家。”景范说：

“来的时候听师父的诵经声，我的心痛顿时痊愈，很稀奇！”

僧曰：“经言心不可得，何可得痛？”又曰：“今去当行孝道，孝乃人之本心；若无孝行，他善虽多皆伪，必不成德。且神明忌淫，又当除淫，淫乃身心兼害；若除淫，则诸恶无根，修德易成。此二字乃升降大关头，修行起手处，尔当行之。然须求明师指点，住深山养静方好。若在家被尘缘汩没，便自误了。世间居尘不染的，能有几个？”景范曰：“是是！我谨受教。”

僧人说：“经中说心不可得，哪里可说有痛呢？”又说：“你现在去要行孝道，孝是人的本心；如果没有孝行，纵然有很多其他善行，都是虚伪的，决定不会成就德行。而且神明忌讳淫欲，又要除掉淫，淫使身心都受害；如果除了淫，诸恶就没有根，修德容易成就。‘孝’‘淫’两字是升降大关头，修行起手处，你应当实行。而且你须求明师指点，住在深山里养静才好。如果在家被尘缘所埋没，那就耽误自己了。世间居尘不染的能有几个呢？”景范说：“是的！是的！我恭敬受教。”

正言间，又人言：“大师到了！”景范仰首见云中一老僧，端坐持珠。拜求教诲。师曰：“南无佛！”旁一人曰：“承师开示，何不拜谢？”景范乃拜之。师伸手劈头一下，云：“记取。”景范忽惊醒。乃天已明，所病顿忘，遂披衣起，与家中人说所见，随以笔记之。时壬辰年（1652）十月初一日也。

正说时，又有人说：“大师到了！”景范仰头，见到云中有一位老僧端坐持珠，就叩拜请求教诲。师说：“南无佛！”旁边一个人说：“得师开示，怎么不拜谢？”景范就拜下。师伸手劈头一下，说：“记取！”景范忽然惊醒。天已经亮了，病完全消失了，就披衣而起，和家中人说起所见，接着以笔记录。那时是壬辰年十月初一。

附录十[8]

闻如是：

一时佛在舍卫国祇树给孤独园。时，诸沙门闲居深惟："世人习邪乐欲，自始至终无厌五乐者。何谓五乐？眼色、耳声、鼻香、口味、身细滑。夫斯五欲，至其命终，岂有厌者乎？"

如是我闻，一时佛在舍卫国祇树给孤独园。当时，诸沙门辈闲居，深自思维："世上的人都习邪乐欲，从此至终没有厌离五欲的时候。哪五种欲乐呢？眼贪色、耳贪声、鼻贪香、口贪味、身贪细滑。对这五欲，一直到死，哪里有厌离的呢？"

像今天的人们都贪著感官享乐，从生至死都不生厌离心。人们都说："这么美好还生厌离吗？"岂不知这正是魔鬼的幻术，引诱人心流荡在五欲中，造尽恶业，流落生死，我们就是这样迷失、沉沦的。

8 摘译自《六度集经·弥兰经》。

日中之后，俱诣佛所，稽首佛足退立白言：“吾等世尊！惟世愚者惑于五欲，至厥命终，岂有厌者不？”

中午吃完饭后，这些比丘们都来到佛这里，顶礼佛足，退立一面，向佛请问说：“世尊！世上的愚人都被五欲迷惑，一直到死，有没有厌离的呢？”

佛告之曰：“睹世无足于彼五乐矣。昔有五百商人入海采利，中有智者名曰弥兰，为众师御。海有神鱼，其名摩竭，触败其船，众皆丧身，弥兰骑板，仅而获免。风漂附岸，地名鼻摩，登岸周旋，庶自苏息。

佛告诉他们说：“看起来世上的人都在那些五欲上贪得无厌，从无满足。我想起过去有五百商人入海采宝，其中有个智者名叫‘弥兰’，他是众人的导师。海上有神鱼叫‘摩竭陀’。摩竭陀大鱼触翻了船只，众商人全部丧生，只有弥兰骑着船板获免于难。当时风吹着船板逐渐漂到了岸边。此地叫‘鼻摩’，弥兰商主遂得以登岸。他到处走，想得到安歇之处。

睹一小径寻之而进。遥见银城，树木茂盛，间有浴池，周旋四表，甘水绕之。有四美人，容齐天女，奉迎之曰：‘经涉巨海，劂劳多矣，善贺吉臻。今斯银城，其中众宝，黄金白银，水精琉璃，珊瑚虎珀，车璖为殿，妾等四女给仁使役，晚息夙兴，惟命所之，愿无他游。’

弥兰在这片洲岛上看到一条小路，他就沿着路走去，越走越深。远远见到前方有一座银城，树木参天，蓊蓊郁郁，里面间杂着很多浴池，周围有甘露水围绕。有四个美人，靓丽容颜如同天女，前来奉迎说：‘您经历了大海航行，一定很辛劳，善贺吉祥。这里面有以众宝——金、银、水晶、琉璃、珊瑚、砗磲、玛瑙等做成的宫殿，妾等四女任凭仁者随意使唤，早晚服侍您，晚间休息和早上起床，一切都听您的吩咐，愿您在这里住下来，不要去别的地方。’

弥兰入城升七宝殿，欢娱从欲，愿无不有，处中千余年。弥兰惟曰：‘斯诸玉女不令吾迈，其有缘乎？’伺四女寝，窃疾亡去。

弥兰进入城市升上七宝殿，过着五欲的生活，

非常享乐欢娱，随心所欲，在这里待了一千多年。弥兰心想：‘这些玉女不让我出去是什么原因呢？’他窥伺四女寝卧后，私自快速逃离而去。

遥睹金城，有八玉女，迎辞如上，玉女华容，又踰四人。城中宝殿，名曰屑末，明月真珠诸宝踰前，寿数千万岁。又疑：‘八女不令吾迈，其有由乎？’伺其卧出，窃疾亡去。

再说，弥兰又上路了，他一路走去，远远见到前方有座金城。出来八个靓丽的玉女迎接，说辞跟前面一样，这些玉女华丽的姿容超过前面四个美人。城中的宝殿叫做‘屑末殿’，有明月、珍珠等各种妙宝，超越从前。弥兰在这里过着极度的五欲生活，一晃就是几千万年。他又起疑：‘八个玉女不让我出去，有什么原因呢？’等待玉女们睡卧时，他又私下赶紧逃离，上了新的道路。

又睹水精城，有十六玉女出迎之矣，其辞如上，要将入城升七宝殿。城殿众宝，玉女光华踰前，居中岁数，又数千万。意不厌足，又伺诸女卧出亡去。

弥兰上路后，又见前方有一座水晶城，有十六位玉女出来迎接，也像前面一样，说：您路途辛苦，愿留在这里过美好的生活，不要前往别地。像这样，又把弥兰带入城市升入七宝宫殿。这处由妙宝组成的水晶宫殿以及殿中玉女们的光颜容华更胜前者。弥兰在这里过了数千万年的生活，心意无有满足。他等待诸女卧下的时候，又溜出去了。（可见，享受再好的五欲，人也不满足，享受完了就是那么回事。所以，不要盼望升天或者过神仙的日子，过完了就那么回事，就像吃了最好的食物，过后也觉得没味道一样。）

复睹琉璃宝城，光曜奕奕，有三十二女出迎跪拜，虔辞如上。要请入城升七宝殿，殿名欝单，其中众宝伎乐甘食女色踰前，处中久长年数如上。又伺诸女卧出亡去。

弥兰上路后，见到前方有一座琉璃宝城，闪着奕奕的光辉。有三十二位靓丽的玉女出来迎接，恭顺跪拜着迎请说：君一路辛劳跋涉，愿留在这里，我们早晚服侍，愿您长居此地，不要前往他处。这样弥兰又应诸玉女之请入了宝城，升上七宝殿，叫做‘郁单殿’，其中的众宝、音乐、美

食、女色都超过前面的享受。弥兰在这里一住又是数千万年。日子很快过去了，然而他的心还是不满足，还想走，等到玉女们睡卧时又悄悄溜走了，踏上了新的征程。

遥睹铁城，莫无迎者。弥兰惟曰：‘银城四女，金城有八，水精十六，琉璃三十二，玉女光世，修虔相迎，今不迎者，将以贵故乎？’

弥兰离开了琉璃城后，又不断地往前走，远远看到一座铁城，没有人来迎接。弥兰心想：‘银城有四个玉女，金城有八个玉女，水晶城有十六个玉女，琉璃城有三十二个玉女，都是倾城之色，很虔诚地来迎接。现在没人出来迎接，是不是因为这座城市更尊贵呢？’

周城一匝有鬼开门，弥兰入城即见其鬼，鬼名俱引，铁轮炯然走其头上，守罪人鬼，取彼头轮，着弥兰头上，脑流身燋。

弥兰绕城走了一圈想进去，这时有个鬼开门。弥兰一入，马上见到一个叫‘俱引’的鬼，有一

个烈火炽燃的铁轮飞速旋转在他头上。那个守罪人的鬼卒拿着头轮放在弥兰头上，顿时脑浆流出，身体焦烂。

弥兰流泪曰：‘自四之八，自八之十六，自十六之三十二，处荣屑末殿、欝单殿。吾以无足之行，故获斯矣。何当离斯患乎？’

弥兰流着泪说：‘我从四个玉女到八个，又到十六个，又到三十二个，处在那样荣耀富贵的屑末殿、欝单殿等，我是以贪得无厌的行为，才得到如今这样的殃祸。我该怎样才能脱离这个苦患呢？’

守鬼答曰：‘其年之数如子来久，子免斯殃矣。’

守罪人鬼回答说：‘待在这里的年数要像你来的时候那么久，才能从这个殃祸中解脱。’

火轮处弥兰头上六亿岁，乃免之矣。”

那时，火轮一直在弥兰的头上旋转，受着难

言的苦楚，经历了六亿年才得以脱免。”

佛语诸沙门：“弥兰者，吾身是也。所以然者？未奉三尊时，愚惑信邪，母沐浴着新衣卧，吾蹈母首，故太山以火轮轹其首耳。

佛对诸沙门说：“弥兰就是我的前世。为什么得这样的果报呢？当初没有信奉三宝时，非常愚痴迷惑，信一些邪道。母亲沐浴后穿着新衣服躺卧时，我踩着母亲的头过去，罪业很重，堕在太山地狱，以燃火的旋轮碾裂我的脑袋。

又尝以四月八日，持八关斋，中心欢喜，故获宝城，寿命巨亿，所愿从心无求不获。睹世无足，唯得道乃止耳。”

那一生我又常常在四月八日持八关斋戒，心里欢喜，所以就得到了前面那四种果报，经历了银城、金城、水晶城、琉璃城数千万年与玉女共住的生活，这是持戒的福力。以这个福业力，心里想什么都能得到。所以要看到，世人对五欲享乐没有厌足之时，只有得到圣道才能止息贪欲，否则贪欲之情没完没了。（贪欲就像癞疮病，当

时挠痒觉得满足，过后又不满足，会有更大的欲望。像这样，我当时经历四城的欲乐都没有满足。只有证了道果，才寂灭掉这一切贪欲之病。你们说：世人对贪欲没有厌足，到死都不肯舍。的确如此。我过去做弥兰时享受那么多妙欲，但始终不满足，还是要追求新的，最后就掉到地狱里了。这就是世人追求五欲的最终下场。你们一定要警戒自心，莫贪五欲。）”

佛告诸沙门：“弥兰出太山狱，闭心三恶，绝口四刀，检身三尤。孝顺父母，亲奉三尊，戴戒为冠，服戒为衣，怀戒为粮，味戒为肴，食息坐行，不忘佛戒，蹉步之间，以戒德成，自致为佛。

佛告诉诸沙门：“弥兰自从出了太山地狱后，开始精严地持戒。他闭掉心中的三恶业，断绝口中的四刀恶业，检查身体的三种愆尤。（从此成了遵戒而行的人，时时都关闭心里的贪、嗔、邪见，断绝口里如刀刃般的妄语、两舌、恶口、绮语，又时时检查身体的三种过失：我有没有伤害生命、不予而取以及犯淫戒？）正面孝顺父母，供奉三宝。（总之成了持戒的行者。后面一串是

这样描述的：从前以五欲为生活、为食粮、为妙衣、为美饰、为荣耀等，极其颠倒；现在反过来，）以戒为冠冕，以戒为柔和衣，怀着戒为食粮，品味戒为肴膳，行住坐卧都不忘佛戒，乃至蹀步之间都要成就戒德。这样实行戒波罗蜜多，最终自致成就无上佛道，这都是戒的功德力所致。

凡人之行，不孝于亲，不尊奉师，吾睹其后自招重罪，弥兰其类乎！

凡夫的行为，不孝双亲，不尊奉师长，我看他们后面会招来重罪，弥兰就是个典型。（他当时不孝敬母亲，竟然用脚踩母亲的头，这是很大的罪过。像这样，不知道业行因果的人往往颠倒而为，认为没有什么。实际上，世间以父母为重大的境，出世以师长为重大的境，都要修孝顺、尊奉的行为，这一点非常关键。）

夫为恶祸追，犹影寻身，绝邪崇真，众祸自灭矣。”

最后佛这样作教诫：造恶的话，祸就追着你，就像影子寻着身体没办法摆脱；如果断绝邪行，

崇尚正道，那众祸自然消灭，所以必须在去邪持正上励力而为。（一定要有这种深深的信念，之后坚决地去实行，纵然舍命也不做邪的，再怎么也要行正。这样就能远祸得福，得到人天以上的利乐。）”

佛说经竟，诸沙门欢喜作礼。

佛宣说此经完毕，诸沙门都欢喜顶礼。

附录十一

米拉日巴苦行传

米拉日巴祖师幼年就没了父亲，遗产被伯父、姑母侵占。他奉母命学恶咒报仇，诛死了三十多人，放雹让几百亩地颗粒不收，乡人都说可杀。

他也知道自己罪不可免，就去求能解脱的办法。寻访玛尔巴大师说："我是有罪的人，愿以三业供养，请传大法，并赐给饮食和住处。"玛尔巴说："两者不可兼得，你想要法还是食物？"当时祖师心和口自己商量："法可用来忏罪，长养慧命，他处得不到；食物能养口腹，没法消业，而且到处都有很多。"就毅然说："我本是罪人，我宁可舍食来依法。"因而在旁边的村落里做佣工，得钱后买了一个铜锅作供养。玛尔巴敲着锅的四个耳朵，往里面倒了酥油来燃灯。说："你给我在南边建一座方形的屋子。"等到建成说："你再给我在东边建一座圆形的屋子。"等建到一半时又说："前面是戏说的，你再给我在西边建一座莲花形的屋子。"这次建到快一半时，玛

尔巴呵斥说：“谁教你干的？赶紧拆下石头，运回原处，一块都不能乱放。另外，给我在北边建一座三角形的屋子。”说后怒目喷唾液，暴怒得不得了。

当时，米拉日巴已经积劳过度，背部肿起、溃烂，可以望到胸部。然而他知道自己罪重，想得法，竟然三次安忍，暗自流泪，特别后悔自己当初的暴行，造了大罪。师母和亲属们都暗暗地帮他运石砌墙。等砌到数仞高时，被玛尔巴看到，又呵骂，让他背回原处。当初以几个人的力气才能背动，现在让一个残废人背回去，这种辛苦就更难承当了。师母哭泣说：“我曾经见到马背腐烂，悲哀哭泣，一定要给它卸下负担；现在我见到人这样，却不能帮他卸下！唉！你师父本来是个没事的人，以没有事还让你建屋；建屋也没有什么多的事，又要让你拆掉。他怎么搞的？是别有用心吗？你还是忍耐一番吧！”米拉日巴说：“我本来是罪人，受这点小苦无以赎罪。”

当时有某甲来求法，米拉日巴想随从他也得一点法。玛尔巴问：“你有什么供养的？”他一无所有，只好退下。之后又有某乙来求法，师母以她的私房财产松耳宝石——玛尔巴从来不知道

的，给了米拉日巴。玛尔巴当然有神通，当即彻知，打了他一顿。当时，米拉日巴想从窗户跳出去自杀，师母急忙来阻拦，私自取来玛尔巴去印度求法时所得的那诺巴祖师的璎珞，而且假造一封玛尔巴的信，让大弟子多巴给米拉日巴传法。才到的那时，多巴让米拉日巴放雹。当时他心有疑虑，但不敢不从。当时就杀死了数不清的人畜，拿着骨骸回来。多巴一弹指顷就让这些白骨各自恢复肉体而回去。米拉日巴很惊叹他的神异。米拉日巴得法后，修很久也没有应验，多巴知道一定有缘故，但也不敢怀疑到玛尔巴。

当时，玛尔巴要给孩子完婚，招来多巴，而且嘱咐把米拉日巴带回，以为可以传法了。到的时候，玛尔巴责备妻子犯了窃璎珞的罪。米拉日巴知道祸要临头了，于是逃走，拔利刃想自杀。多巴马上过来夺了他的利刃，两人相抱痛哭。玛尔巴这时才叫他进来，给他传胜乐金刚，弹指间现二十四坛城。灌顶完毕，玛尔巴才道出一心要成全他的密义，说：“当初我在那诺巴祖师那里受了二十四次大苦，小苦无数次。那诺巴受帝洛巴的暗示，要他从悬崖跳下去，应声就坠下，骨头都摔碎了，帝洛巴飞过去救接，然后才传他《恒

河大手印》。现在你也可以说是行了苦行。”说完师徒对哭，知道法是不可轻易得到的。“你如法修去，空锅供养预示着你要饿修；四耳表示将来名闻四方。此后提供给你住处、食物，你尽管安心闭关去吧！”

米拉日巴在关中都有现量证德。忽然梦到母亲去世，房屋倾倒，庭院荒废，杂草丛生。玛尔巴命他归去，赐他一个秘囊，悬记将来闭关、度生的种种事。他回到家乡，就像梦里见到那样，母亲果然去世，他抱着母亲的骸骨痛哭。在自心、上师、母亲骸骨和法身四无差别上入了大超度定。到了一个七时，托某个朋友给母亲建塔。然后按上师的嘱咐，独自前往深山闭关。在路上念及无常更加想着出离，就作了一首歌：“吾母在时，子远辞矣！今子归时，母已逝矣！母子纵聚，亦何益矣！唯修胜法，庶几契矣！”

当时尊者到了深山。有朝南的岩洞，温暖的阳光可以暖身，有野麻可吃、岩浆可饮，就不想迁就人世间的事，做个彻底的舍世者。他作了《无贪歌》来说明自己的誓愿，唯一为法而行，不再为世间的衣食、生死等。他以歌言志：“我立誓住在这无贪的茅棚里，从春到冬，四季都如此。

这里将载着我的修行，载着我的死亡，彻始彻终，终不改变。要说享乐也没有什么与别人不同，要说为法苦行也没有与人相同。我将以实修和取得实证来度过我的一生，从始至终都是修法、证法，再没有其他事了。如果我这样死去，也合乎我的初衷、心愿，我就是要为法而生，为法而死。那时留下的遗骸，骨肉喂老虎，筋脉喂虫子。没有人来看视疾病，没有人为我送终。只要一息尚存，我这为法的志愿终不因为穷而有困惑。在这山谷当中，智风悲雨相续不断（一直住在智和悲的修持中）。”

由此尊者不出洞坚修了十年。某天夜晚，有个小偷迷路进到山洞里，想得点东西。尊者笑道：“我白天尚且得不到一个东西，你夜里怎么能得到呢？”小偷也偷偷地笑着出去了。过后有猎人因追赶野兽经过洞口，见到尊者身体绿得像鬼，颧骨突出，眼睛凹陷，除了皮以外，全身都长着长长的毛，就想以枪壮胆。尊者说：“我是米拉日巴。吃野麻将近十年，所以身体是绿色的。你进洞吧，我给你讲讲世间苦。”猎人讨要饮食，尊者用石头击火，在罐子里煮野麻。猎人问：“这是米吗？”尊者说：“这也算是米。”猎人问：

“有盐吗？”尊者把野麻碾碎放进去，说：“这也是盐。”猎人又问：“既然没有米，那有面吗？”尊者把长段的野麻放进去，说：“这也是面。”猎人笑道：“师父这样吃就像画饼一样，随便画几笔就可以充饥。”

尊者原先有妹妹和未婚妻，听说他在洞里，就从远处讨饭过来看他。见到他裸体，觉得很羞耻，就给他募了一匹氆氇。尊者把氆氇寸寸撕开，分别套在男根、鼻端、手指、脚趾上。说：“哪里只是男根可羞，这个、这个全是父母生的，我没有什么高低的分别。”他把衣食看成像游戏一样。人们都以此为惋惜。妹妹劝他给某喇嘛寺做给侍。说某某喇嘛多阔气、排场大，有伞盖盖着头顶，穿着虎茵缎裙，出入都有一千多人跟着。尊者说：“我是遵从上师的教令，舍弃衣食、语言，唯一修持圣法，当然不乐意这些。”

未婚妻给他要来牛奶、美酒。尊者喝了以后，诸脉痛而且乐，觉得身体庞大，包罗虚空。由此想起了上师曾经赐给的一个秘囊，把秘囊打开来一看，见到上面写着“此时要受用妙食”。当时尊者如法观想而行，脉的粗细结都开解了，看轮回、涅槃就像昨晚做的虚幻梦一样，烦恼和智慧

自然合了，当时力大无比，能够空中飞行。他就想出山来度众生。既而转念说：“与混世貉于一丘，不若处岩为众修。决出弟子自来求，我求童蒙殊不须。”（尊者想：如果出山在世俗里混，那就和俗人成了一丘之貉，不如处在岩洞里为众生修持。要决志求解脱的弟子自然会来求我，我去求那些幼稚无知的人大可不必。）

后来姑母也来归依。这样度了仇家以后，度的山神、非人、畜生、饿鬼、魔军等不可计数。但尊者并没有建立道场，招揽群众，他去来都无不是在深山岩洞里。所住过的山有外的六座山、内的六座山、密的六座山，住过的洞有外的八个洞、内的八个洞。途中遇到可度的有缘者，都以兰若、黄金、衣食等来挽留尊者，但尊者都严厉拒绝了。尊者要示现圆寂时，也一定要前往仁杰甫洞。（可见，尊者一生以道为怀，不入世俗杂染境。的确是一心依法，法依于穷，穷依于死，一直住山洞，不与俗人交往。他是为法苦行到底、一心出离的榜样。）

尊者圆寂后，天人来作供养，分发舍利。在释迦世尊之后，人和天人相会唯有此次。那时，尊者在荼毗的火光中现身，对首座弟子惹穹巴开

示说："首在放下衣食。"（这就是入道首要的地方，要放下衣食，做个舍世者。）弟子等都见到光明中的大坛城、大塔。得亥母法的，见到塔中上师现为亥母；得喜金刚法的，见到上师为喜金刚。有笔墨无法写尽的瑞相。